Н. Семенова



Излечись сам!

НАДЕЖДА СЕМЕНОВА

МОЕЙ ЖИЗНЬЮ ПРОВЕРЕННЫЕ ОПЫТ И СОВЕТ:

ИЗЛЕЧИСЬ САМ!

Издательство "Приазовский край"
Ростов-на-Дону
1993 г

ББК 53.51
С 30

Издание подготовлено при участии
центра здоровья "Надежда"

СЕМЕНОВА Н.А. Моей жизнью проверенные опыт и совет: излечись сам!
Ростов-на-Дону: издательство "Приазовский край" • 1991

*Когда жизнь Вашу все жестче хватают болезни и Вы,
даже досыта наевшись медикаментов, уже считаете свои
перспективы печальными, тогда и нависает похожий на от-
чаяние вопрос: неужели не вырваться? Так вот, личным опы-
том, откровениями своих многочисленных последователей,
обобщенных в этой книге, известная целительница Надежда
Семенова оптимистически утверждает: еще не вечер! И
предлагает свою на редкость простую и эффективную сис-
тему самолечения.*

С $\frac{4108020000}{596/03/-91}$
ISBN 5-86236 — 010 — 7

ББК 53.51

1 ТРОПА ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ

Жизнь - это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут.

Ж. Лабрюйер.

Жизнь сама по себе - ни благо, ни зло: она вместилище и блага и зла, смотря по тому, во что вы сами превратили ее.

М. Монтень.

Переписала эти афоризмы и задумалась. С чего же начинать мою скромную книжицу, чтобы уже первой страничкой и суть предстоящего разговора пояснить, и хоть ненамного привлечь внимание читателя.

Конечно, хочется прежде всего честно объяснить, что не самореклама толкает меня на эту затею. Для личного тщеславия давно хватает многосерийных статей в центральной и местной прессе, телевизионных интервью, фильмов кинохроники, оттиснутых на плохоньком ксероксе лекций и переполненных залов, где ждут меня тысячи "единоверцев" и последователей. Мне надо вас убедить, что подоплека намного простительней. Знаете, какая безысходность порою наваливается с каждой пачкой писем, когда обязательного ответа ждут от тебя больные, обезнадеженные люди? Вот и надеюсь книжкой этой хоть немного облегчить добровольно принятую на себя участь. И, естественно, участь людей, которые ждут от меня совета.

Такое вот предисловие. А деловой наш разговор начнем, пожалуй, с письма, подтверждающего и светлую сторону моего очень, признаться, хлопотного просветительства. Когда из обычного почтового конверта достаешь еще одну тихую и вполне конкретную радость, присланную человеком, вернувшимся к жизни твоею тропкой. И всякий раз компенсация не меньше от того, что и такие "наградные" письма не редкость. Но где набрать слов, чтобы объяснить тепло искренней благодарности? И тогда что против нее суета, которая порою приводит тебя просто в отчаяние?!

Итак, письмо. Оно будет далеко не единственным в нашем разго-

воре. Поэтому, ручаясь за документальную достоверность каждого из них, сразу оговариваю и право по вполне понятным, надеюсь, этическим соображениям опускать адреса и фамилии авторов.

"*...Год назад добрые люди принесли мне перепечатанные две Ваши статьи: "Метод естественного оздоровления организма" и "Сверхмарафон к себе". Они оказались для меня "Божьим знаком", с тех пор дороже их нет, хотя в доме многие сотни томов всякой литературы. А вот сейчас решился и написать...*

Живу в Днепропетровске, мне уже 41. Два года назад меня парализовало. Врачи покрутили с боку на бок и вынесли приговор /почти смертный/ - рассеянный склероз. И после этого аккуратно "вымыли руки", чтобы в случае моих обращений только разводить ими: не в наших силах. А меня все больше сковывала неподвижность. Даже самые редкостные лекарства не помогали. Густой мрак отчаяния и безысходности начал удушать меня. Однако судьба выпала мне гадко-радостная и отвратительно трудная. Я по натуре не могу сдаваться в плен - борюсь до последнего. Так было всю жизнь. С одной стороны - мертвая хватка неблагоприятных обстоятельств, а с другой - яростное желание преодолеть их и вырваться к солнышку, на траву-мураву. Так в одиночку /я сирота/ всю свою жизнь и сражаюсь.

...И вот после долгих недель отчаяния вдруг меня осенило. Вспомнил, как бабушка рассказывала, а соседка подтверждала, что в раннем детстве меня "била младенческая" судорогами. А помогли тогда обыкновенной клизмой, хотя запоры и потом всю жизнь мучали. Заниматься этой проблемой все времени не было: учеба в двух вузах, безоглядная работа, семейные конфликты, поиски жилья и борьба за его сохранение, курение взахлеб до 2-3 пачек в день. И лет с 19 стал чувствовать, как тело мое стало от меня как бы "отчуждаться", началось онемение конечностей. К 30 годам и живот как бы окаменел, с тех пор запоры перешагнули за 30 дней, врачи же ограничились сочувствием.

Тогда меня и обожгло: "Вот же в чем дело!" Дополз до клизмы. И, о чудо! Через три дня уже мог ходить, держась за стенку. Потом попала в руки книга Уокера "Сырые овощные соки." А когда стал с палочкой выходить на улицу, как нельзя кстати нашли меня Ваши статьи. И я окончательно понял, что стою на верном пути. С того времени каждый день вечером - промывание кишечника /2 литра кипяченой воды + 2 столовые ложки яблочного уксуса/, раздельное питание преимущественно с овощной диетой. И вот чего достиг за

восемь месяцев: восстановилась чувствительность кожи на конечностях, вырос объем мышц, постоянно улучшается ходьба да и других хороших симптомов масса. Думаю, теперь нужны мне и другие методы очистки организма. Пытался найти ответы у героев журнала "Физкультура и спорт", да обжегся. Поэтому вынужден просить Вас..."

...Господи, как же хорошо представляю, что делается в душе этого человека, для которого сквозь свинцовые облака безнадежности прорвался вдруг светлый лучик надежды! Сама прошла все это. По сути, с этого все и началось. Почему-то кажется, что тогдашнее мое состояние было: уже обессилела в полынье, одежда все тяжелей, уже затягивает, а я все цепляюсь за край льда и срываюсь, цепляюсь и слабну...

Десять лет назад физическое состояние мое стало и впрямь критическим. Шутка ли, когда в разбухшей "истории болезни" записана и не раз подтверждена целая дюжина серьезных недугов. Начиналась она пороком сердца и тяжелейшим ревматизмом. Поневоле станешь складывать вещи и готовиться. В сорок-то лет! Но тут судьба и свела меня с преподавателем Новочеркасского политехнического института Николаем Михайловичем Фурсовым, истово уверовавшим в лечебные силы бега. Собрав всю волю, закусив губы, мне хотя бы несколько шагов от порога сделать. Но и ждать, если разобраться, больше было нечего. На лекарства - от каждой болезни по нескольку - надежды все меньше. Казалось, они давно нейтрализовали друг друга и теперь все больше усугубляют мое и без того тяжелое состояние. Глядеть со стороны, жалким был тот мой первый "пробег". В тот день сама бы ни за что не поверила, что через семь лет выйду на старт 100-километрового сверхмарафона и даже смогу победить в своей возрастной группе.В том числе абсолютно здоровых и профессионально тренированных соперниц.

Но тогда, в 79-м, я просто обязана была испробовать и этот свой шанс. Поверьте на слово - это была медленно-постепенная и очень тяжкая работа. А потом и Владимир Георгиевич Черкасов обратил меня к богатейшему опыту народных целителей. Стала читать какие-то затертые странички "самиздатов", до дыр зачитанные перепечатки и сами книги, которые находила у собирателей и в библиотеках. Теперь, когда мне то и дело приходится слышать: "метод Семеновой", всякий раз хочется поправить: да ведь я же только и сделала, что, начитавшись, выбрала для себя некую композицию из вековечного опыта народных целителей. И все мои советы не "безответственный призыв к самолечению", а по сути свод гигиенических правил, целеб-

ность которых подтвердила и своей собственной жизнью и вполне достоверным опытом теперь уже множества последователей.

Знаете, мы все-таки на редкость безмятежно относимся к своему здоровью. Говорю это вполне самокритично. Ведь и сама взгляд "внутрь себя" обратила буквально от последней черты. Впрочем, судьба и теперь слишком часто сводит меня с, казалось бы, грамотными, интеллектуальными, однако поразительно невежественными в физиологии людьми. Наверное, эта нехватка общей культуры в нас таким образом сказывается. Слишком узким образованием довольствуемся в жизни. В основном, профессиональным. Именно с ним связывая представления о житейском благополучии. Пока вдруг пронзительно и страшно не прозвенит опасность для нашей жизни вообще и наверстывать уже поздновато.

Вот и академик Амосов считает, что здоровье определяется вовсе не описательными параметрами работы органов, которые дают анализы или обследования, а количеством здоровья. И понимает его как сумму резервных мощностей основных функциональных систем. Скажем, если сердце в состоянии покоя перекачивает 4 литра крови, а при самой энергичной физической работе - 20, то коэффициент его резерва равен 5. И так по всем органам, и, естественно, опасность нас поджидает как раз в самом "узком месте" нашей биологической системы - где этот коэффициент меньше.

И беда в том, что снижать их мы начинаем буквально с детства. Конечно, во многом виновата и медицина, которая изучает болезни. Науки о здоровье как таковой нет. Она растекается по отдельным исследованиям, монографиям и в принципе остается, на мой взгляд, для практики вторичной. И здесь мне остается только процитировать газету "Лидер" (№ 11, 1990 год):

"В нашей стране быть хорошим врачом трудно... На подготовку врача уходит 7800 часов. Из них 97% времени - на изучение тела и заболеваний отдельных органов и лишь 3% - на психологию, этику и деонтологию. Другими словами, налицо ветеринарный подход к подготовке врача. И это средневековое мышление тянется от Парацельса. Именно он 25 июня 1527 г. публично сжег книги Гиппократа, Галена, Авиценны, назвав их "великими шарлатанами", учившими, что врач должен хорошо знать не только то, что действует на человека, но и те внутренние природные силы в самом организме, которые воспринимают это воздействие. "Не верьте им, - восклицал Парацельс перед изумленными студентами, - ибо болезнь - сорняк, который надо найти и вырвать с корнем". Так начались поиски "сорняка", которые спустя

200 лет вылились в локальные теории медицины. Нынешний врач многое знает о клетках, органах, тканях и почти ничего о Человеке. Чрезмерная вера в лабораторно-инструментальные методы исследования привела к тому, что анализ мочи изучается глубже, чем сам больной... Не менее 50% из тех, кто обращается в поликлиники и стационары с соматическими жалобами /по поводу заболеваний внутренних органов/, по существу, практически здоровые люди, лишь нуждающиеся в коррекции эмоционального состояния."

Да что там говорить, если даже внешний вид представителей медицины чаще всего и объясняет их отношение к укреплению здоровья. Свое-то сберечь не умеют, какое им дело до чужого! Лишний вес, шаркающая походка, тусклый взгляд, а то и папироса во рту.

Однако тревожней другое. В молодости закончив институт, заучив основные постулаты того времени, многие тем и довольствуются в своей многолетней практике. В лучшем случае вклеивая в фармакологические справочники "паспорта" новых лекарств. Конечно, от человека зависит, как он относится к своему проф ессионализму. Но тогда откуда столько агрессивно настроенных специалистов, пытающихся, ничем не аргументируя, перечеркнуть опыт нетрадиционной медицины? Почему же так часто возникают анекдотические ситуации, когда дипломированный врач "ловит тебя на дилетантстве", а потом выясняем, что такова заповедь самого, скажем, Авиценны. И почему дилетанты находят время, чтобы понять медицину от классических первоисточников, да еще и "профессионалам" пересказывать их непреходящую суть? Я уже не говорю о способности учиться и после диплома. Взахлеб читая новое и перечитывая старое. Сопоставляя и взвешивая, собственным разумом соглашаясь или отвергая.

А пока... Пока даже врачам приходится объяснять, что лекарства должны помочь только в очень короткий срок - в критический момент, а в остальное время лучше полагаться на экологически чистые методы укрепления здоровья, которые сберегла для нас многовековая мудрость народов.

2 КОМБИНАТ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

"Знание законов жизни несравненно важнее многих других знаний, а знание, прямо ведущее нас к самосовершенствованию, есть знание первейшей важности".

Г. Спенсер.

"Самовоспитание - это не что-то вспомогательное в воспитании, а его фундамент. Никто не сможет воспитать человека, если он сам себя не воспитывает."

В. А. Сухомлинский.

Скажите, ну не странно ли: желаем друг другу долгих лет, мечтаем о хорошем здоровье и понимаем, что именно от него зависит наш собственный век и... не удосужимся разобраться в самих себе. Школьные уроки анатомии давно забылись, а всерьез, по-взрослому заняться самообразованием все недосуг. И сколько бы ни встречалась с людьми, ни получала писем, не перестаю удивляться бесконечной наивности вопросов, за которой стоит откровенное незнание даже, казалось бы, азбучных понятий. Да что далеко за примерами ходить, когда я и сама при моем дважды высшем техническом и политическом образовании хорошо помню собственное невежество в физиологии!

И вот теперь, когда пытаюсь что-то конкретное посоветовать, почти физически чувствую, что начинать надо именно с азбуки элементарных понятий. Иначе многим и советы могут оказаться просто непонятными, а книжица моя вызовет всего лишь раздражение: "понаписала всякого, без учебников и не разберешься." Поэтому и считаю полезным популярно рассказать сначала о желудочно-кишечном тракте. Потерпите. Не спешите перелистать эту прозаическую главу!

...Известный специалист профессор Я. Д. Витебский образно сравнивает его с химическим комбинатом, который, перерабатывая пищу, производит стройматериалы для непрерывного построения тканей нашего организма. И, как на всех комбинатах, и здесь есть цеха и отделы.

РОТ. Мощная система первичной обработки пищи. Измельчает, слюной, содержащей пищеварительные ферменты, воздействует на углеводы.

ПИЩЕВОД. Транспортирует пищу к желудку. Точнее говоря, к кардинальному клапану, который является первым стражем нашего здоровья, первым принимает на себя удары нашего невежества в питании и сигналит о нарушениях законов Природы, когда одностороннее движение пищи вдруг нарушает встречный выброс.

ЖЕЛУДОК. Цех обработки пищи соляной кислотой и пепсином. Тщательно перемешав ее перистальтическими движениями своих стенок, передает 12-перстной кишке. Здесь пищу встречает еще один строгий клапан-привратник. Пропустит только тогда, когда его чувствительные клетки получат сигнал от 12-перстной: "щелочная обработка кислого содержимого предыдущей порции пищи завершена." И любой сбой в работе этого "вахтера"весьма тревожен. Если перекрывает конвейер не насовсем, то желчь, заброшенная из 12-перстной кишки, обожжет слизистую желудка и обусловит перерождение ее клеток. В результате не исключено, что вместо желез, производящих кислоту и пепсин будут сформированы железы, продуцирующие ферменты 12-перстной кишки. А кислотная секреция желудка резко снизится, свою обработку пищи желудок будет вести с браком и тем как бы запрограммирует сбой в последующих "цехах". К тому же безвременное и частое поступление пищи через неплотно прикрытый клапан в 12-перстную может обернуться болевыми спазмами желудка и клапана, лишний раз подтверждающими неисправность последнего.

ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНАЯ КИШКА /ДК/. Здесь еще три клапана. Один подает из поджелудочной железы так называемый панкреатический сок. Другой, именуемый Фатеровым сосочком, по сигналу химического рецептора ДК пропускает сок из железы, несмотря на то, что стенки ДК богаты и своими железами, выделяющими весьма разнообразные и сильные биоактивные вещества. Причем пока пищевой комочек проходит этим цехом, характер ферментов меняется. Поэтому и важно, чтобы слизистая оболочка была здорова по всей стенке. И вот уж чего боится Фатеров сосочек, так это повышения давления в ДК. Она не только нарушает его собственную работу, но и роковым образом сказывается на поджелудочной железе. В ее протоки забрасывается содержимое кишки, наступает самопереваривание их стенок и ткани, развивается тяжелая форма панкреатита. Третий клапан контролирует поступление в ДК желчи из печени и желчного пузыря.

Заметим, что благополучие ДК зависит и от дисциплинированно-

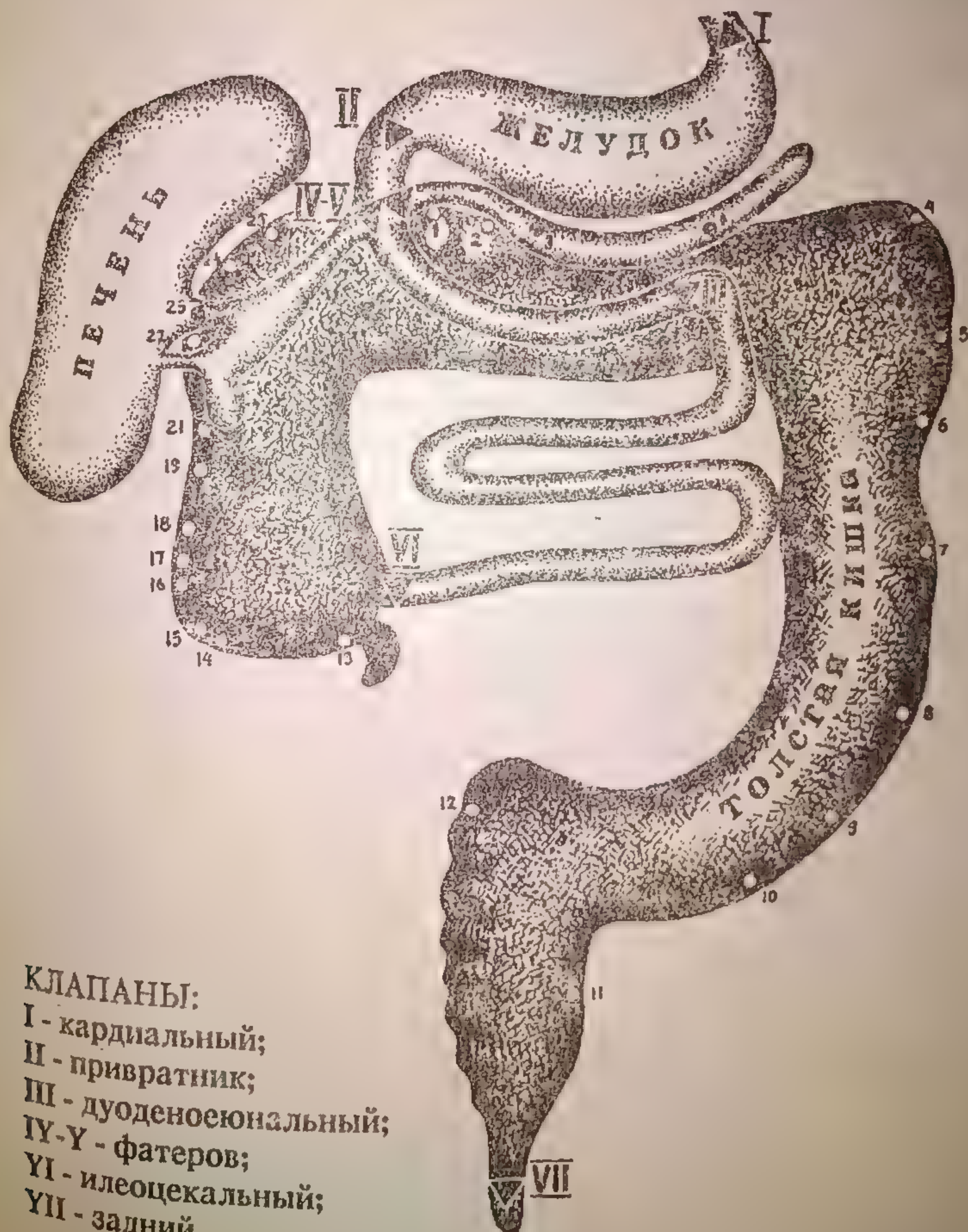
сти привратника, который "работает в желудке". Если он пропускает пищи больше, чем может переработать ДК, происходит "кислый удар" и на ее слизистую, и на ее клапаны. Как следствие, в стерильные желчные протоки может попасть содержимое ДК, в кубическом сантиметре которого от 5 до 10 тысяч микробов.

ТОНКАЯ КИШКА /ТК/. Это отдел, где продолжается переваривание пищи и начинается ее всасывание. Большую роль здесь играют микроорганизмы, их состав, способность к пристеночному пищеварению. Тут синтезируется значительное количество ферментов, в том числе и уреказа, которая по Я. Д. Витебскому обеспечивает переваривание белков от мочевой кислоты, как белкового остатка, до мочевины. И отсутствие уреказы в кишечном тракте вызывает отложения солей мочевой кислоты в суставах /остеохондрозы/, в тканях печени, сердца, мышц и других органов. Это является причиной многих болезней - от подагры до пороков.

Пища поступает сюда тоже через клапан - дуоденоеюнальный.

О дефектах в его работе свидетельствуют обычные симптомы. Изжога - значит состоялся заброс желчи в желудок или кислого содержимого в пищевод через кардиальный клапан. Ведь работа здешнего клапана-привратника зависит от давления в соседних отделах кишечника. Удивительно, но он улавливает даже изменения атмосферного давления. Именно этим объясняются сезонные обострения, которые довольно часто испытывают "желудочники". А повышение давления в ТК может вызвать встречный заброс пищи в ДК и далее.

ТОЛСТАЯ КИШКА, СФИНКТЕРЫ И ОБРАЗОВАНИЕ МЕШКОВ. ИХ СООТНОШЕНИЕ С АНАТОМИЧЕСКИМИ ЦЕНТРАМИ.

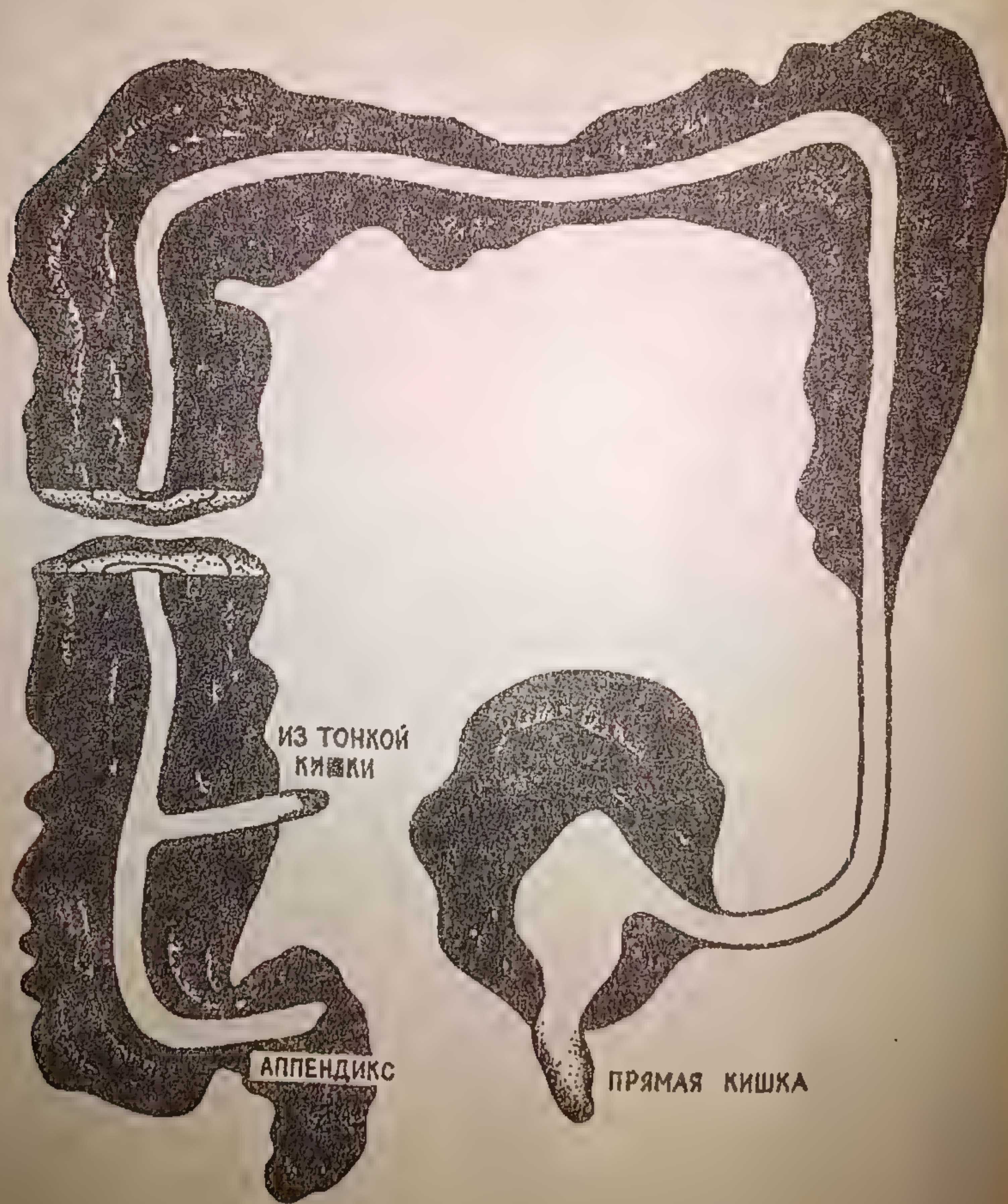


КЛАПАНЫ:
I - кардиальный;
II - привратник;
III - дуоденоеюнальный;
IY-Y - фатеров;
YI - илеоцекальный;
YII - задний.

Схема 1.

Пояснительный текст к схеме - иллюстрации 1).

1. Сердце. 2. Легкие и бронхи. 3. Желудок. 4. Селезенка. 5. Поджелудочная железа. 6. Надпочечник. 7. Почки. 8. Половые железы. 9. Яички. 10. Мочевой пузырь. 11. Предстательная железа. 11а. Половые органы. 12. Рефлекс непереваривания пищи. 13. Сенная лихорад-



ка. 14. Тимус железа. 15.-16. Катар носа: хронический и острый. 17. Астма. 18. Грудные железы. 19. Недостаток минерализации. 20. Щитовидная железа. 21. Недостаток извести. 22. Околощитовидная железа. 23. Печень. 24. Желчный пузырь.

ТОЛСТАЯ КИШКА (схемы 1 и 2). Едва ли не самый технологически сложный и ответственный цех нашего с вами "химкомбината." Прежде всего потому, что сюда скатываются все последствия тех или иных огрехов в работе предыдущих цехов и отделов, а здесь-то окончательная переработка. И хотя протяженность кишки всего чуть больше метра, различают правую /восходящую/ часть, горизонтальную /поперечно-ободочную/, левую /нисходящую/, сигмовидную и прямую части толстой кишки. Здесь, как утверждает наука, обитает 240 типов микробов плотностью "населения" до 30-40 миллиардов в каждом грамме содержимого. Пищу в этот цех пропускает илеоцекальный клапан. Ее продвижение по толстой кишке завершается эвакуацией через задний проход. Именно застой каловых масс и является самым страшным бедствием для здоровья человека. Запоры сопровождаются стойкими спазмами круговой мускулатуры и парезом /атонией/ ее. Наиболее часто начинается левосторонний спастический колит. Возникает он из-за того, что в левую часть толстой кишки поступают недезактивированные желчные кислоты. (Дезактивация их осуществляется обычно микрофлорой правой половины толстой кишки. А частое использование лекарств убивает полезных микробов, кишку заселяют микробы, устойчивые к лекарственным формам.) Они и вызывают колит.

Повышение давления в кишке при запорах может сорвать работу илеоцекального клапана, вызвать заброс сильно обсемененных микробами масс в тонкую кишку, нарушить и в ней весь процесс пищеварения и всасывания. Реакция организма - спазмы и клапана, и кишечника в 2-3 отделах сразу. Никакие лекарства-спазмалитики не исключают основную причину рефлюкс-эффекта /заброса пищи в вышестоящий отдел/. Только снимут на время боль, утяжеляя патологический процесс.

Ответственнейшая работа и у самой толстой кишки. Не будет преувеличением, если скажем, что именно этот цех или обеспечивает наше здоровье, или, здорово запущенный, захламленный отходами, усугубляет его. Цех этот принимает все непереваренные продукты. За исключением того, что пленкой "накипи" дорогой осело на стенках кишечника, замуровывая его всасывающую и пищеварительную сис-

тему. Они обезвоживаются и накапливаются в складках-карманах, где и хранятся многие годы, являясь источником общей интоксикации организма. В "Русском лечебнике" Куренного приведены копии рентгеновских снимков толстой кишки и обозначены зоны, откуда те или иные органы забирают из нее не только питательные вещества и витамины, но и токсины, которые здесь тоже в избытке. Что хорошего организм может извлечь из растянутой, набитой каловыми камнями многолетней давности толстой кишки? К тому же и слизистая оболочка такой кишки иссушена слабительными, имеет очень слабый мышечный слой, плохо снабжается кровью, которая, в свой черед, давно требует больших усилий для обезвреживания. Фактически без изменений приходит сюда клетчатка - балластный продукт зерновых, вроде отрубей в хлебе, оболочек овощей и фруктов. Обеспечивая перистальтику в верхних отделах кишечника, большая часть клетчатки подвергается здесь гидролизу. Это топливо нашей внутренней "печки", вокруг которой греются вообще все органы брюшной полости.

В чистой толстой кишке нормально питающегося человека температура всего на 1-3 градуса выше, чем в теле вообще. Вот на горизонтальной ее части "устроился" и греется желудок. В других местах плотно прижались к ней печень, поджелудочная железа, селезенка, почки, мочеполовые органы. Она обеспечивает оптимальный температурный режим для их деятельности.

А кишка, забитая каловыми камнями, как правило, имеет чужеродную микрофлору, питание такого человека, который обычно вынужден сесть на щадящую диету, клетчаткой обеднено, топлива для "печки" не хватает, температура в ней ниже обычной, чувствуют это и дают сбои "продрогшие" органы-соседи. При длительном же нарушении законов Природы для питания завалы все растут, многократно увеличивая размеры толстой кишки. Брюшная полость становится вместилищем огромного неподвижного мешка с каловыми камнями. Вырастая в объеме, он вытесняет из положенных мест соседей, поджимает главную дыхательную мышцу-диафрагму, выключая ее из процесса дыхания. Поэтому в нем участвуют только межреберные мышцы, а объем легких от безработицы сокращается.

Каловые глыбы толстой кишки вытеснят печень, устроят ложе для почек, твердым камнем зажмут мочеполовую систему мужчины, расположенную между прямой кишкой и копчиком. Резко сократится полезный объем для расположения тонкой кишки, подвижность ее уменьшится. Нижняя часть прямой кишки пострадает особенно: вены ее будут передавлены, и они выпятятся в геморроидальной зоне в виде

кровавых шишек - это уже геморрой.

Неисчислимы симптомы и поражения органов, непредсказуема диагностика тех заболеваний, что возникают по причине постоянно грязной толстой кишки. И какое бы лечение им ни предлагали - это все замкнутый круг борьбы со следствиями внутренней грязи, борьба с "вершками", а причина и "корешки" кроются в совершенно нарушенной "формуле жизни", заложенной в толстой кишке.

И принципиальный вывод из всего вышесказанного: чтобы избавиться от первопричин сразу многих заболеваний, надо прежде всего вывести из организма все, что, как на свалке, копилось годами. По крайней мере и богатейший опыт народной медицины, и мое собственное стремление к здоровому образу жизни подтверждают это. Разговор о том, как это осуществить, - впереди.

3 СЕМЬ ШАГОВ К ОЧИЩЕНИЮ

"...Когда вода, омыв кишечник, выйдет из Вас, Вы своими глазами увидите, Вы своим носом ощутите, Вы своими пальцами можете попробовать, какие омерзительные камни Вы носили в себе. Как быть Вашему телу здоровым, а разуму незатуманенным? И так продолжайте всю неделю, воздерживаясь от сытной пищи. Только тогда Вы познаете, какое это счастье - жить в чистом теле. И сделаете один, единственно возможный для разумного человека вывод: "Человек, омывающий себя только снаружи, подобен гробнице, заполненной зловонными камнями и украшенной дорогими одеждами".

Из апокрифа "Евангелие Мира от Иисуса Христа, ученика Иоанна", сохраненного с 988 года.

Несколько лет назад, когда принесла в одну газету свою статью об очищении нашего организма от шлаков, броско одетая сотрудница пробегала карандашиком по строчкам, растерянно остановилась на слове "клизма" и не без издевки спросила: "Вы что же, всерьез расчитываете в с е э т о напечатать?" И брезгливо отодвинула листки на мой край стола. Ну что же, не стала я тогда спорить, она ведь тоже дитя своего времени, воспитанная на жеманно-эстетических представлениях. И это не вина, а скорее беда ее, что она не только сама не знает азбуки здоровья, но и другим объяснять ее не дает. На лекциях все проще. Поскольку в зале собираются чаще всего больные люди, которые уже хорошо знают страшную цену такого кокетства. Поэтому не будем искать эвфемизмы тому, что имеет свое название и вполне конкретный смысл.

Известный специалист профессор Я. Д. Витебский образно сравнивает желудочно-кишечный тракт с химическим комбинатом, который, перерабатывая пищу, производит стройматериалы для непрерывн

построения тканей нашего организма. Продолжая эту аналогию, можно предположить: чем сложней предприятие, тем больше вероятность нарушений технологии, которые неизбежно скажутся и на качестве конечной продукции, и на состоянии трубопроводов и резервуаров. Это я и как инженер-технолог пищевой промышленности подтверждаю.

А едим мы все подряд, без разбору. Даже при нынешних более чем скромных возможностях. И потому наш от природы весьма совершенный "комбинат" попросту не может обеспечить полную переработку беспорядочно загружаемого "сырья".

Словом, чем больше складчатые "карманы" толстой кишки забиты обезвоженной непереваренной пищей, тем хуже действует она сама, тем холодней основная "печка", тем ненадежней работа остальных органов. А "склад отходов" внутри нас все растет. Врачи ломают голову над диагнозом, а причина чаще всего универсальна: окаменевшие запасы толстой кишки. Кстати, именно на это обращали внимание многие целители древности, заветом которых мы эту главу и открыли.

"...После тяжелейшего приступа с потерей сознания и рвотой врач установила у меня почечную колику. Две недели лечили. Надо было посерьезней обследоваться, но аппаратуры такой даже поблизости нет. Потом в кооперативе "Гиппократ" заподозрили калькулезный холецистит и сказали, что ношу в себе "бомбу, которая может рвануть в любое время" и единственный путь - к хирургу. А тут попались ваши лекции.

Начала с очистки кишечника с помощью клизмы, которую вы называете "первым шагом". Потом шаг второй, третий... Очистку печени провела 18 февраля. Признаться, не без тревоги. А вдруг, думала, только обострю свою ситуацию. Но решилась и процедуры исполнила точно по рекомендации. Ночь провела относительно спокойно, а утром пошли из меня "камни". Все зеленые, около ста штук и размером - от перловой крупы до 10-12 миллиметров. На бумаге вынесла их на балкон. А когда на другой день хотела положить в бутылку с формалином, увидела, что они растаяли, оставив только жировые пятна. Так что подтверждение вашей правоты смогу прислать после повторной очистки. Поверите, у меня даже цвет лица изменился. Был же совсем серый. Исчезли хинная горечь во рту, давление под праворебьем. В группе "Здоровье" не бегаю, а теперь просто "летаю", ведь и вес уменьшился на целых шесть килограммов... Ваша Валентина Александровна."

И таких писем-отчетов - пачки, и с каждым днем все больше. И в

наглядных пособиях нехватки давно нет. Вот фотография 43 "камней", которые добровольно вышли через 27 часов после начала очищающей печень процедуры. Вот телеграфный перевод таймырского радиста на сумму 300 рублей: "Случайно попала ко мне ваша лекция, как чистить кишечник, печень, почки. Когда решил попробовать, вроде как шутливый зарок дал: мол, если и взаправду пойдут камни, пошлю ей по рублю за каждый грамм добычи. Как видите, набралось ровно 300. Примите с благодарностью..." И откликов идет столько, что отвечаем на них, можно сказать, всем клубом "Надежда". Одной мне такая работа просто не по силам. Что же это за семь "очистительных шагов"?

ШАГ ПЕРВЫЙ. Промывание кишечника с помощью кружки Эсмарха. Да, именно та самая клизма, название которой мы даже в разговорах упоминать стесняемся. Между тем верное и весьма эффективное средство.

В два литра охлажденной кипяченой воды надо добавить столовую ложку сока лимона. Но ни в коем случае не лимонной кислоты, как довольно опасно, по своей инициативе, кое-кто пробует удешевить процедуру. Положение - на локтях и коленях. Дыхание ртом, живот расслаблен. Лучшее время для процедуры - с 5 до 7 часов утра, но для удобства можно провести ее и вечером, перед сном. А график такой: первая неделя - ежедневно, вторая - через день, третья - через два дня, четвертая - через три дня, пятая - раз в неделю. Впрочем, клизма раз в неделю должна и потом стать для вас непреложным правилом.

Для полного порядка в пищеварительном тракте через полгода можно провести промывание подсоленной водой по системе Шанк-Прокшлана.

ШАГ ВТОРОЙ. Теперь можно объявлять войну и чужеродным микроорганизмам, которые тоже здорово усугубляют состояние нашего здоровья. Частое употребление лекарств, дрожжевого теста или молока обусловливает заселение желудочно-кишечного тракта конидиями, дрожжами, стафилококками. Внедряясь в его слизистую оболочку, они питаются нашей кровью и отравляют нас продуктами своей жизнедеятельности. И подчас столь радикально влияют на процессы нашего жизненного цикла, что врач, обнаруживающий дисбактериоз как сопутствующее заболевание, с трудом разграничит симптомы основной болезни от симптомов страшной и непредсказуемой деятельности паразитов, "партизанящих" в желудочно-кишечном тракте.

А они страшно боятся чеснока. Вот почему в течение недели-двух надо утром натощак и без хлеба съедать за час до завтрака зубчику чесноку. И еще один - через два часа после ужина. В особо запущенных

случаях это вызывает жжение по пищеводу и желудку. Все правильно: убивая паразитов, сок чеснока всасывается в обнажившиеся ранки, где они обитали. Не исключено и повышенное сердцебиение: чеснок содержит германий, а этот элемент укрепляет "пружинную" систему всех наших клапанов.

Очищая желудочно-кишечный тракт от столь опасных обитателей, стоит позаботиться и о его биохимическом растворе, который превращает пищу в те химические формы, которые обогащают кровь или подлежат эвакуации. Иначе говоря, надо поддерживать оптимальные условия переработки, чтобы организм все полезное до капельки забрал, а ненужное до капельки же отторгнул. А характеризуются они так называемым показателем pH среды, поддерживать который в природе и практике хорошо помогает яблочный уксус. Это блестяще в своей работе "Мед и другие естественные продукты" доказывает Джарвис. Наша промышленность тоже выпускает, однако в количествах, заранее обрекающих его на дефицит. Ладно, что большинство потенциальных потребителей пока и не подозревают о целебных свойствах. А ведь скольких людей яблочный уксус избавил бы от болей в желудке, запоров, геморроя, гастритов и болей в суставах, от необходимости принимать ненужные для печени и почек препараты вроде баралгина, анальгина или амидопирина.

Правда, некоторые исследователи предлагают и другие рецепты. Скажем, на основе толченой яичной скорлупы или хитинового покрова раков или крабов. На мой взгляд, это попытки искусственно повлиять не на сам процесс, а на его следствие - на нейтрализацию избыточных кислот, которые уже выработаны организмом. Но ведь практичней сбалансировать сам процесс переработки. Надо просто помнить, что уникальная "кухня" желудочно-кишечного тракта и есть залог нашего здоровья. Чисто там, опрятно, есть все продукты и приправы, посуда и исправное оборудование - значит и здоровье не пострадает. Немыто, грязно да и хозяйка - неумеха - запасайтесь лекарствами. Между тем до чего же мудро придумала нас природа! Вот и всасывающая поверхность кишечника 300 квадратных метров! Вот какой это мощный насос с уникальной осмотической, избирательной и антисептической системой. Как же много надо приложить усилий, чтобы уже к 20-30 годам вывести его из строя!

Для восстановления железистой и всасывающей способности "кухни" хорошо использовать овсяные отвары. Зерно промыть, просушить, смолоть. Две столовые ложки засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка и 3-4 часа настаивать. Особенно он полезен для рожениц, потерявших

много крови, при реабилитации в послеоперационный период /но не бульон, который переваривается в 30 раз труднее мяса/. Настой из овса хорош для грудных детей, если у матери нет молока, при лекарственных аллергиях, анемии, сахарном диабете, пониженной кислотности, хронических болезнях легких, нарушенной перистальтике. Он отлично способствует восстановлению железистой поверхности кишечника, желудка, паранхимотозной ткани, органов, естественного иммунитета.

ШАГ ТРЕТИЙ. Теперь возьмемся за суставы и приготовим такое очищающее снадобье. Пять граммов лаврового листа в течение пяти минут кипятить в 300 мл воды и потом 3-4 часа настаивать в термосе. Раствор слить и пить маленькими глотками в течение 12 часов. Все сразу нельзя, можно спровоцировать кровотечение. Процедуру повторять три дня. В первый год курс надо повторить четырежды: раз в квартал. В последующие годы - раз в год.

Приводить в порядок суставы надо именно после очистки кишечника, чтобы избежать аллергии. Иначе залежи тракта растворятся быстрее, чем соли в суставах и дадут явление почесухи, крапивницы на фоне вегетарианского питания. А настой избавит вас от отложившихся в суставах солей, погодных болей, суставной усталости. И вполне может быть, что врач, записавший в историю болезни диагнозы остеохондроза или инфекционного неспецифического полиартрита, произнесет свое покаяние: "Извините, мы, видимо, ошиблись".

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ. Займемся печенью, которая выполняет ответственную работу - очищает кровь от биллирубина, остатков красных кровяных телец, которые отжили свой 120-дневный "век". Когда чудесные клетки и сосудистые мембраны меж желчными протоками соответствуют заданным Природой параметрам, биллирубин отфильтровывается и уходит с желчью в 12-перстную кишку или в желчный пузырь. И в дальнейшем эвакуируется кишечником, окрашивая кал в зеленоватый цвет и заодно подвергая его антисептике.

Если же состояние паранхимотозной ткани и желчных протоков уже осложнено или вообще далеко от нормы /употреблением бульонов, молочных продуктов, спиртного, той или иной патологией/, то часть биллирубина остается в крови, часть этакими бородавками оседает на стенках протоков. И перерабатывающая способность печени сокращается, как говорят, чем дальше, тем больше. Концентрация желчи в желчном пузыре становится в несколько раз выше, чем в протоках. Начинают выкристаллизовываться камни из биллирубина, которые могут попасть в пузырь также по протокам с желчью. Да и

сами протоки все больше затягивает коричнево-желтый, как воск, холестерин.

Очистку печени надо начинать на чистый кишечник - без запоров и завалов, чтобы шлаки из печени вышли свободно, а не стали причиной вторичной токсикации кишечника. Подготовьте печень вегетарианским питанием /лучшие результаты дает уринотерапия, разговор о которой еще впереди/.

А потом: первый день - клизма и питание свежим яблочным соком в любом количестве. Второй - точное повторение. Третий - то же самое, но соком питать себя можно до 19 часов, когда в соответствии с суточным биоритмом печень расслабляется. Лечь в постель, положив на печень грелку. Через каждые 15 минут пить по 3 ложки оливкового масла и 3 ложки лимонного сока. /Общий расход по 200 г того и другого/. И не пробуйте заменять их суррогатами. Выброс шлаков происходит обычно трижды в течение суток. Через 1,5-2 часа после последнего выброса камней можно сделать клизму, позавтракать соком, легкой кашей или фруктами, через 12 часов сделать еще одну клизму. И в течение недели - снова вегетарианское питание: кишечник еще будет выбрасывать шлаки. В первый год процедуру проводить раз в квартал, затем раз в год. Замечу на полях, что по этому разделу у нас в клубе целая картотека. Пока рекорд - 97 камней размером от перловой крупы до 12 мм. А ну, кто больше?!

Ш[illegible] ПЯТЫЙ. Почки лучше очищать осенью, когда проще выдержать г[illegible]льную диету - арбуз с черным хлебом. Лучшее время выведения камней согласно биоритму - 2-3 часа ночи. Принять теплую ванну и прямо в ней опять поесть арбуза с хлебом. Процедуру можно повторить через 2-3 недели, пока не выйдет песок камней. Другой способ - воспользоваться травяным чаем /измельчить и заварить в литре воды по 50 граммов зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы и спорыша/. В течение недели - вегетарианское питание и такой чай с медом. На 7-й день, за 30 минут до еды, подготовить 100-150 мл настоя, добавить 5 капель пихтового масла, размешать и выпить через соломинку, предохраняя зубы. Процедуру проводить трижды в каждый из 5 последующих дней. Песок пойдет с бурыми масляными каплями в моче.

ШАГ ШЕСТОЙ. Лимфу крови можно очистить по методу доктора Уокера. Смешать 900 граммов сока грейпфрута, 200 г сока лимона и 2 литра талой воды, полученной изо льда, намерзшего в холодильнике. С утра выпить столовую ложку глауберовой соли, растворенную в 100 граммах талой воды. Хорошо бы потом погреться в бане или принять

душ. Потоотделение будет сильным, и через каждые 30 минут надо пить по 100 граммов соковой смеси. Готовить ее по 4 литра, и процедуру проводить придется три дня.

ШАГ СЕДЬМОЙ. Теперь кровеносные сосуды. Взять два стакана натурального меда, стакан толченого укропного семени, две столовые ложки молотого валерианового корня. Слить и засыпать все это в большой термос, залить кипяток, чтобы общий объем составил два литра. Сутки настаивать, а затем принимать по одной столовой ложке за 30 минут до еды.

...Вот и все основные этапы очистки тела, по которым полезней идти последовательно. Впрочем, это не значит, что они не действуют в одиночку. К тому же, если будем ждать возможности достать наконец, скажем, оливковое масло, то ведь и годы могут пройти, пока соберем все необходимые припасы для всех семи серий очищающих процедур!

Но если вам и в этом плане повезло, и терпения хватило на такой большой "субботник", смело включайтесь в хороший режим физических тренировок - оздоровительный бег, статическая гимнастика, закаливание холодом и жаром /парная баня с обливанием/, аутотренинг. Не бойтесь осложнений, ведь от прежнего человека осталась только фамилия да природный проект - генный код для формирования тела. Помехи же значительно сократились, и тренировки тела больше не будут методом "сухого вытряхивания" шлаков, а превратятся в способ укрепления всех систем организма - в оптимальном режиме и в условиях значительно пониженного риска. Удивительные изменения в организме человека после очистки отмечает, например, иридодиагностика: исчезают многие дефекты радужной оболочки глаза, а это значит, что во внутренней биосистеме восстановлены активные адаптационные процессы.

Теперь каждый сможет обрести утерянную было интуицию, станет более мобильным по отношению к далеко не лучшим изменениям окружающей среды. Тем более что это единственный способ выжить - ввести свое тело в наибольшее соответствие с законами Природы. Соглашаясь с выводом В. И. Вернадского, что "ни один вид не может жить в создаваемых им отходах", мы должны отныне так организовать свою жизнедеятельность, что от потребления продуктов останется в теле только минимальное количество шлаков, эвакуационная система будет исправно работать на выброс, без перегрузки работающая очистительная система справится и со шлаками в крови. Поистине любые ваши заботы и неудобства периода очищения организма с лихвой окупятся этим восстановленным благополучием.

4 ЛОГИКА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

"Никакое удовольствие не есть зло само по себе; но средства, производящие некоторые удовольствия, приносят беспокойства, во много раз превышающие удовольствия..."
Лучше выдержать эти некоторые страдания, чтобы насладиться большими удовольствиями; полезно воздерживаться от этих некоторых удовольствий, чтобы не терпеть более тяжких страданий".

Эпикур.

И таким опасным удовольствием лично я считаю излишнее чревоугодие, которое заставляет людей есть все подряд и в огромных количествах. Двенадцать лет назад, когда разные болезни буквально взяли меня за горло, впервые прочла трактат Гиппократа о гигиене и задумалась над его заповедью: человек рождается здоровым, а все болезни приходят к нему через рот с продуктами питания. Позже, через тысячу лет, и великий Авиценна настаивал на целесообразности правильного разделения продуктов питания по времени потребления; если же этого не делать, то неправильные сочетания пищи мешают друг другу перевариваться, а непереработанное останется в кишечнике и будет причиной болезни. Эту мысль развивает в книге "Правильное сочетание пищевых продуктов" и наш современник Герберт Шелтон. И доказывает ее на основе современных понятий о химическом составе продуктов и закономерностях пищеварения в желудочно-кишечном тракте. Естественно, меня - инженера-технолога пищевой промышленности - эта идея тоже не могла оставить равнодушной. Ведь логика ее ясна как божий день, если раздельное переваривание продуктов и в самом деле может немного повысить КПД переработки. Зачем же, действительно, загромождать кишечник собственными отходами, питать кровь собственными токсинами и медленно, но верно отравлять самого себя?! Неужели не хватает фармакологической и химической отравы - лекарств, излучений УВЧ, кварцевания, электропроцедур и остальных

способов "воздействия" на живого человека?

Окончательно утвердил мои личные выводы "Русский лечебник" Куренного, который много раз переиздавался за рубежом, сделал автора миллионером, а в нашей стране оказался почти неизвестным. При Советской власти его не издавали, и редкие экземпляры есть только в крупнейших хранилищах и вековых домашних библиотеках. Отвечая на риторический вопрос, почему люди всю жизнь болеют, страдают, да так и не узнав причины своих недомоганий, умирают раньше времени, он приводит копии рентгеновских снимков толстого отдела кишечника практически здорового человека. На них очень хорошо видны завалы отходов, которые стали уже не только солидной частью его массы, но и наглухо блокировали большие площади работоспособных тканей.

Начитавшись всего этого и проследив зависимость здоровья от порядка в питании, неизбежно приходишь и к собственному выводу: в питании, как во всех процессах природы, явно существуют законы, нарушения которых ни для кого не проходят бесследно. И наоборот - соблюдение избавляет от самого страшного и массового засорения собственного тела отходами пищи.

Итак, обратимся к теории Шелтона. Все продукты питания он делит на три группы - белки, углеводы и живые продукты. В желудочно-кишечном тракте белки расщепляются преимущественно реактивами кислотного состава. Углеводы перерабатываются реактивами щелочными. А вот живые продукты могут переваривать и сами себя. Они, как правило, не прошли тепловой обработки и несут в себе и питательные вещества, и ферменты для их расщепления. Что касается жиров, то они вполне сочетаемы и с углеводами, и с белками.

Какой же будет схема адекватно-раздельного питания, если учесть в ней наши основные продукты? Примерно такой:

БЕЛКИ	ЖИРЫ, ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ	УГЛЕВОДЫ
Мясо, рыба	Зелень, фрукты	Хлеб, крупы
Бульоны	Сухофрукты	Сахар (чай)
Яйца	Овощи (кроме картофеля)	Компот, варенье
Баклажаны	Соки, ягоды	Картофель
Грибы	Арбузы	Мед (живой)

Фасоль, бобовые	Сухое вино	
Орехи /живые/		
Семечки /живые/		

Теперь достаточно взглянуть на эти три колонки слов, чтобы запомнить, а может быть, и для кухни переписать: совместимы только соседние - белки и живые продукты, живые продукты и углеводы. (Жиры, повторяю, одинаково совместимы и с белками, и с углеводами, поэтому мы и не перечисляем их в приведенной таблице). И несовместимы в одновременном употреблении белки и углеводы. Поскольку они вызовут в организме усиленное выделение противоборствующих кислотных и щелочных секретов, которые в итоге пищу полностью не перерабатывают, и организму вред лишний принесут. А "на полях" можно еще и пометить, что дыня вообще ни с чем не совместима, и поэтому лучше двухчасовым интервалом отделить ее употребление от всего остального. Непереносимыми для взрослого организма с годами становятся и молочные продукты. Дело в том, что лактоза и казеин, которые хорошо усваивает ребенок, для взрослого неприемлемы ввиду возрастных изменений ферментативных способностей его организма. Но более предметно мы поговорим позднее. А пока рассмотрим, как эта схема питания "работает".

Представим, что вы съели 100 г мяса, в котором около 20 процентов белка и которое потребует от желудка выделить для переваривания 20 эквивалентных единиц кислого секрета. Если добавите к мясу 100 г помидоров или томатного сока, они принесут с собой 5-12 процентов кислоты и тем облегчат задачу жедудочных желез по ее выработке. А если добавим к съеденному мясу столько же хлеба, который содержит от 20 до 60 процентов углеводов? Организм выделит до 60 единиц щелочного секрета: процесс этот начнется во рту, из слюнных желез, продолжится в 12-перстной кишке. Потом щелочь эта встретится с выделенной на мясо кислотой и... процесс переваривания будет резко заторможен, поскольку произойдет нейтрализация кислоты соответствующим количеством щелочи.

Вот и выходит, что для переваривания одного мяса надо 20 единиц кислоты, для мяса и помидоров - 15, а для съеденного мяса и хлеба организму придется выработать аж 80! Но мы ведь давно привыкли считать, что если на обед нет супа или борща на костном бульоне с картошкой, к мясу нет, скажем, 300 г картофельного пюре, а к чаю не было булки или пирожка, то мы уже чуть ли и не впроголодь из-за

стола вылезли. А при самом элементарном подсчете получится, что и кислого секрета для переработки 100 г мяса при таком объеме и сочетании продуктов потребуется уже не 20 единиц, а в 20-25 раз больше. Это и есть та самая ситуация перенапряжения, страшный перерасход желудочно-кишечной биохимической энергии. Удивительно велик запас прочности нашего организма, но такой форсаж не каждому по силам. Ведь почему так здорово помолодел, например, сахарный диабет? Да потому, что поджелудочная железа, выделяющая 23 гормона и фермента, работает с огромными перегрузками и оказывается "досрочно" выведенной из строя. Да и молочные продукты усугубляют ее состояние. Так что если больной еще не успел сесть на постоянный инсулиновый допинг, раздельное питание намного облегчит его участь, поскольку в итоге будет резко уменьшена нагрузка на поджелудочную железу. Практика подтверждает, что диабет нередко вообще отступает.

Статистика предсказывает общий рост этого тягостного заболевания. Терапия видит выход в подмене железы инъекциями главного ее гормона - инсулина. А причина-то остается в поведении и мировоззрении самого больного.

Словом, система адекватно-раздельного питания помогает оптимизировать и облегчить работу желудочно-кишечного тракта, исключить бесполезную выработку пищеварительного секрета. При таком питании желудок способен за 1,5-2 часа переработать однородную по химсоставу пищу и эвакуировать ее в 12-перстную кишку. Два часа - это тот минимальный перерыв, который должен разделять приемы белковой и углеводной пищи. Обычно же сильная потребность в пище ощущается только в первые месяцы, когда освобождающиеся от завалов емкости кишечника требуют работы. Позже потребность в пище резко сокращается за счет улучшенной усвояемости продуктов.

"...Господи, как же я благодарю вас за то, что дали мне сначала веру, а потом и избавление от множества недугов. Я же и узнала-то о вас совершенно случайно. Прочла фамилию на обложке журнала "Природа и человек", потом нашла журнал № 10 за 1986 год. И "заболела вами". Сразу "села" на раздельное питание, но очень хотелось узнать и о других слагаемых системы и как можно подробнее. Наугад написала в Гуковский клуб любителей бега, все-таки это где-то совсем рядом к вам. Он не только свел с вами, но и велел прочитать вашу на удивление смелую и категоричную статью ("Природа и человек", № 8, 1988). Во всяком случае такой "откровенности" раньше никогда не встречала. Уверовала сразу и, видно, не

всегда в "шаги", которые считаю теперь основой здоровья, хотя на тему здорового образа жизни и прочла немало.

Немного о себе "той": 55 лет, еще работала инженером-физиком, около трех лет занималась йогой. Пробовала другие методы и системы. Но буквально "погибала" от постоянных, каких-то скрежещущих головных болей, подскоков давления, странных сердечных приступов по ночам. Была совсем неработоспособной. Коллектив спасал, подстраховывая меня от выводов начальства. А врачи твердят одно - возраст, в физкультурном диспансере - "никаких физических нагрузок". Составляла для себя комплексы "по Воронину", "по Зубкову" и "по Амосову", по журналам "Физкультура и спорт" и "Трезвость и культура".

Ваши "шаги" принялась осуществлять в феврале 1989-го, а на раздельном питании "сижу" давно. Причем как только пересмотрела свои гастрономические принципы, стала худеть, и теперь от 57 осталось всего 45 кг (при росте 150). Но главное - ощущения! В желудке стало легко, пусто и как-то чисто, что ли. Пришла ко мне или летучесть, или прыгучесть. Как будто внутри поселилось нечто доброе и хорошее. Забыла и о привычной усталости, когда единственная мысль - лечь и отдохнуть. Когда на работе все "умирают от жары", я ее почти не чувствую... Но в лаборатории меня мало кто поддерживает. Считают, что совершаю серьезную ошибку, питаясь таким образом. Никак не представят, что можно обойтись без мяса с хлебом. Но есть и очень заинтересованные. К сожалению, с диабетом. Когда начинают "шаги", обостряется течение болезни и резко худеют, боятся и бросают. А те, с кем переписываюсь по поводу систем естественного оздоровления, меня поддерживают...

Вы уж извините, что отнимаю время, но это от избытка чувств. На ответ не надеюсь, однако буду рада, если что-то полезное найдете в моем пространном письме.

С огромнейшим уважением,
Алла Андреевна Шарлай.
г. Черновцы."

"...Как только очистила кишечник и перешла на раздельное питание, вес мой безо всякого над собой насилия стал снижаться, а в результате я сбросила 16 кг из 76! Можете себе представить радость 60-летней женщины, которая из разношенных туфель "на низком" снова встала "на каблук"?! Хочется жить! И кажутся далекими в моей душе те дни досрочной старости. Конечно, когда стою перед зеркалом, по лицу свой возраст вижу, но чувствую себя намного

моложе и сколько жить буду, буду благодарить вас за полезные советы.

И. М."

"...Почти три года занятий по вашей системе. А причины, побудившие меня, такие. До 45 лет считал себя здоровым и весил 119. Вес не очень чувствовал, пока однажды не кольнуло сердце, чуть позже - заболел голеностоп. Терапевт отправил к ревматологу, а тот посадил на полтора месяца на больничный с диагнозом: ишемическая болезнь. Уколы, таблетки; только отпустило не совсем, вдобавок стало повышаться давление - поставили на диспансерный учет. Сел на уколы: их было столько, что самому пришлось осваивать эту процедуру. Потом нашли атрофический гастрит с пониженной секрецией - стал выбивать путевки в Кисловодск, Сочи, Миргород. Потом остеохондроз. Короче говоря, совсем я пошел в "разнос".

И тут совершенно случайно попала мне ваша журнальная статья "Сверхмарафон к себе". Поверил вам искренне. Наверно, потому, что все советы были вами опробованы на себе. Очищение кишечника дало такой эффект, что я долго удивлялся: и как это раньше никто меня не надоумил?! А изменить режим питания было вообще несложно: перешел на каши, сваренные на воде, и вегетарианские супы. Естественным образом уменьшилось желание есть мясное - хватало всего раз в неделю, а если съедал лишнего, на желудке становилось тяжело, утрачивал легкость и бодрость. Мясо ем только с овощами и перерывы в приемах - до двух месяцев. Белки набираю, в основном, из бобовых, но тоже не злоупотребляю. Молочные продукты вообще исключил... Теперь я человек, и спасибо вам за это огромное.

г. Старый Оскол.

Г. Целле."

...Особое место в таблице совмещения продуктов уделено дыне, которая не терпит вообще никакого "соседства". Это продукт-санитар, способствующий очистке желудочно-кишечного тракта. Вспомните реакцию детского организма: рвота или понос как выброс залежавшихся в кишечнике каловых масс. Рвота чаще у тех, кто страдает запорами. И "дынные дни" - довольно действенный способ помочь организму в очистке. В обычные же дни надо ничего не есть два часа до дыни и два часа - после.

Хотелось бы обратить ваше внимание и на мед, который отнесен в

третью группу нашей схемы. Его составляющие присоединяют к себе ионы кальция, так необходимого для ежедневного обмена веществ, а мы в своей повседневной практике этого не учитывали. Ведь с возрастом функциональная способность и перистальтика кишечника ослабевает, ионы кальция из продуктов питания в кровь уже не попадают, костная структура становится более хрупкой, учащаются переломы. Травматология сращивает их, на гипсовые повязки уходят сотни тонн гипса, заживает плохо, и человек на долгие месяцы лишен общественно-полезного труда. А ему всего-то и надо бы: столовую ложку меда в день, которая через 20 минут организует в крови оптимальную концентрацию ионов, которая удерживается целые сутки. Об этом прекрасно сказано в книге доктора Джарвиса "Мед и другие естественные продукты."

И уж совсем особняком стоит "проблема молока", которая традиционно вызывает множество вопросов и на личных встречах со слушателями, и охапками писем обрушивается на меня после кратких газетных публикаций.

Самый заурядный ветеринар знает, что новорожденному теленку надо обязательно дать пососать материнского молозива. У коровы включится лактогонная система, а дитя коровье получит естественный продукт для защиты кишечника от первых микробных атак пока неведомого ему мира. И люди некогда не только знали эту зависимость, но и сами следовали полезному опыту природы. Но как же получилось, что теперь матерь человеческая свое новорожденное дитя довольно часто первый раз кормит только на третий, пятый, а то и седьмой день после рождения? Так рекомендуют нынешние методики, утверждающие, что кормить малыша молозивом необязательно. И проблемы для обоих начинаются уже здесь. Позднее первое кормление - недостаток молока у матери - сепсис у ребенка - очень ранняя атака организма ребенка антибиотиками - дисбактериоз, застои кишечника, а затем неуправляемый вал неприятностей с переменными победами лекарственной терапии и армии паразитов в теле.

Молочные продукты часто даже с раннего возраста оказываются фактором, нарушающим обмен веществ в целом. Такие болезни, как образование камней, язвы желудка, кишечника, колиты, гастриты, диабет, дисбактериоз, полиартрит, остеохондроз прогрессируют именно из-за молока. Оно не терпит никаких смесей, а мы уже и ребенка ими потчуем. В то время как манная каша и смеси обязательно спровоцируют у него запоры. Станете кормить молоком отдельно от крупы - и кишечник восстановит свою моторику. Творог со сливками или

молочком ребенок усвоит, а творог с сахаром и хлебом, запитый чаем, спровоцирует запоры. При нынешнем отношении к вскармливанию младенцев естественная способность переваривать молоко нарушается очень рано, они и есть-то его отказываются. Подмешивая сладости и крупы, мы умышленно изменяем естественный вкус молока, обманывая инстинкты ребенка, заставляя во что бы то ни стало питаться "полезным продуктом." Со временем организм находит места складирования неусвоенных компонентов. Так закладываются очаги болезненных симптомов. Потом их будут снимать медикаментами, а молоко в рационе останется по-прежнему, чтобы усугублять здоровье человека до хронических состояний. А ведь, казалось бы, куда уж проще - не анальгетики горстями есть, а просто взять да и отказаться от столь коварного продукта.

Посмотрите на наших гипертоников: это они основные потребители творога и основные покупатели слабительных, а затем - посетители кабинетов проктолога. И насколько же меняется внешний вид и состояние человека, отказавшегося от молочных продуктов! Живой цвет лица, очищается кожа ушей и носа, яснее глаза, уходят отеки и боли в суставах и кишечнике, отступают запоры.

Молоко - удивительно парадоксальный продукт, сочетающий и белки, и углеводы. Это пища детеныша, бурно растущего организма. Можно сказать, цемент, без которого немыслимо построить дом. Но когда он построен, только безумец станет возить его в только что отделанные комнаты только потому, что это прекрасный стройматериал. Ведь не избежать же и пыли, которой трудно дышать. Нечто подобное происходит и с нашим здоровьем, если мы продолжаем "нажимать" на молоко в своих рационах. Жизнь задыхается в таком организме.

Что любопытно, это давно известно. Еще в 40-50-е годы за рубежом появилось немало работ, заново осмысливающих стратегию питания. Например, свободно можно было прочесть о вреде бульонов, о целесообразности раздельного питания, о пользе голода, об уринотерапии, о непереносимости молока взрослым организмом. Пожалуй, мы относились к этим исследованиям больше как к "причудам зажравшихся буржуев". Поскольку даже собственная теория адекватного питания, разработанная академиком А. М. Уголевым, не получила практической популярности. Кто из врачей-практиков знает о ней? Кто из диетологов читал его весьма убедительные размышления о вреде молока? А в США применили. Проинформировали народ, и с 1965 по 1985 год вели статучет потребления, которое сократилось за это время на 40

процентов. Как следствие, к лучшему изменились показатели гастроэнтерологических, сердечно-сосудистых и нервных заболеваний. Вдвое снизилась детская смертность, возросла продолжительность жизни. За последующие два года потребление молока в США сократилось еще на 20 процентов, соответственно изменилась структура животноводства: 20 процентов скота - молочное стадо, а 80 процентов - молодые бычки для производства мяса. А вот наша организация питания за эти двадцать лет позволила увеличить потребление не мяса, а молока вдвое... К каким "успехам" в области здравоохранения мы пришли, известно.

Не станем сбрасывать со счетов и другое. Ведь уже и на страницы центральных газет вырвались и другие признаки потенциальной опасности молока. Не секрет же, насколько забыта экология в нашей стране: всевозможные отходы индустрии сыплются из атмосферы на леса, травы, на нас с вами сотнями тонн. Отравлены воздух, вода ближайшей речушки... Конечно, все это не проходит бесследно для всего зеленого - овощей и фруктов, лугов и пастбищ. И пасущиеся, получившие охапку сена, коровы съедают уже больше 60 элементов, составляющих пестициды, гербициды, удобрения. Неформальные объединения "зеленых" в прибалтийских республиках приоткрыли еще одну тайну ветеринаров, санврачей и молочной промышленности: более 90 процентов коровьего стада поражено лейкозом. В магазинах появились самодельные плакаты, на которых виделись контуры молочных бутылок, в которых плавают... гробы. Конечно, о метафоре такой можно спорить, но и задуматься не мешает. Реализация молока сразу упала, но это ничуть не смутило специалистов нашего планового хозяйства - стали перерабатывать на сыры и продавать там, где страшных плакатов пока не было.

Несколько слов еще об одном весьма коварном продукте - бульонах. Это растворы альбуминов, в основном, растворимых в воде соединений, добытых кипячением костей или мяса. В самом элементарном учебнике анатомии, в разделе о желудочно-кишечном тракте, есть справка, что на переваривание бульонов организм несет затраты, в 30 раз превышающие затраты на переваривание мяса. Видимо, оно как естественный продукт содержит более удобное сочетание белков, экстрактов, балластных веществ, которые расщеплять намного легче. А бульоны как продукт искусственный такой способности не имеют. И уж совсем странно, что официальная медицина именно больному человеку их рекомендует, а где ему-то бедному взять 30-кратные расходы на пищеварение?! Впрочем, в так называемом лечебном питании и

других парадоксов немало. Скажем, легкий ужин в больницах рекомендуют съесть за два часа до сна. На каком же основании после гораздо более сытного обеда всех тотчас укладывают "на тихий час"? Где же логика? И т. д., и т. п.

Вывод же напрашивается один. Надо так организовать свое питание, чтобы продукты оставляли минимум шлаков, как часы работала система эвакуации, а без перегрузки действующая система очистки со шлаками-то в крови справится. Знание обязывает нас навести порядок в собственном теле, как в заповедном уголке Природы, индивидуально близком, родном и каждому человеку в отдельности, и бесценном для всего народа. Может, потому так долго, через века забвения и взлеты фармакотерапии, и проносит история для забывчивых нас свои простые, немудреные способы восстановления здоровья.

5 НЕСКОЛЬКО КУХОННЫХ ЗАПОВЕДЕЙ

"...Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением".

И. П. Павлов.

Слушатели моих лекций о раздельном питании, будто разом оглянувшись на свою кухонную практику, довольно часто с недоумением спрашивают: как же тогда питаться, если и одно нельзя, и другое несовместимо?! Ничего особенного. Надо почаще вспоминать английскую поговорку: "Природа подарила людям продукты, а черт прислал кулинара, чтобы он все замешал, замесил и превратил бы пищу в мину замедленного действия." И оглядываться на вычерченную вами схему совместимости продуктов, которую для памяти повесили на своей кухне. И зависимости здесь три: какими именно припасами располагаете, в чем потребность вашего тела и как это приготовить, чтобы не навредить себе.

Начнем с меню.

ЗАВТРАК. Надо всегда помнить, что на завтрак лучше всего продукты с большим содержанием балластных веществ - клетчатки. Это каши, овощи, фрукты, хлеб отрубистых сортов. Только они пройдут по всему желудочно-кишечному тракту и дадут работу толстому отделу кишечника - нашей биологической электростанции. Клетчатка переварится, "дровишки" сгорят, печка обогреет все внутренние органы, мобилизует мышцы толстой кишки на перистальтику, подготовит дефекацию на завтра. Никакой чаек с колбаской, кофе, шоколад и прочие деликатесы этого не сделают. Они просто не дойдут до толстого отдела кишечника. Итак, наиболее простые варианты завтрака:

1. Каша с маслом, медом. Любые салаты из овощей - капуста, свекла, морковь, огурцы, помидоры и т.д.

2. Чай, компот, фрукты. Безусловно, читатели помнят, что о молочном, о рисе, о манной крупе и речи не может быть.

ОБЕД. По желанию проводите в один или два приема - мясной или рыбный. Это отбивные, гуляши, натуральные котлеты, всевозможная

рыба, птица и мясо самых разных способов приготовления. В качестве гарниров - грибы, фасоль, горох, чечевица, всевозможные овощи, кроме картофеля. Обед белковый - из мяса, рыбы, птицы с фасолью, грибами, баклажанами - не должен содержать хлеба. Его нельзя заканчивать фруктами, чаем. Его желудочно-кишечный сок /12 л в сутки/ и без того прекрасно справится с нагрузкой. Лучше запейте томатным соком, съешьте огурец, помидор, кислое яблоко. Сигналом хорошего переваривания будет легкость в теле. Вы быстро почувствуете голод. Желание трудиться не иссякнет в течение всего дня.

Если обед углеводный, готовьте любой овощной суп или с добавлением круп, заправляйте зеленью, жареным луком, толченым салом, сушеными травами, специями. Ешьте его с хлебом, маслом, чесноком. Готовьте тушеные овощи, всевозможные винегреты и салаты, чай и компот, пирожки с фруктами и повидлом, наконец кофе, кисель, соки, настои из трав и ягод.

Сначала привычка к мясному будет срабатывать в пользу стола белкового. Но постепенно организм отвергнет мясо в большом количестве. Ведь белки используются организмом в весьма ограниченном количестве, как стройматериал в ежедневном, созидательном клеточном обмене. А углеводы и жиры - осиовные поставщики энергии. При раздельном питании желание к белковой пище проходит, а к углеводной возрастает.

Чтобы стол любителей соленого остался как прежде вкусным, используйте сухую морскую капусту. Она самый прекрасный поставщик микроэлементов и не отличается по вкусу от поваренной соли. Смело сдабривайте ею овощи, зелень, добавляйте в каши и супы, борщи и мясо. Морская капуста поможет избавиться от запоров и нормализует карту крови, улучшит общее самочувствие.

УЖИН. Если пожелаете, повторите белковый или углеводный стол. Если поужинаете плотно - кусочек жареной курицы или мясо, тушеная капуста, салат из помидоров, огурцов, свежего щавеля с редиской, петрушкой, укропом - запейте томатным соком. И только через два часа чай или сок с хлебом.

Если это будет углеводный стол - постный суп, любое блюдо из овощей (тушеные кабачки, картофельные или морковные котлеты с зеленью, печеная или вареная картошка), запейте чаем, киселем или соком с кусочками поджаренного на сковороде хлеба.

В своем питании я и мои единомышленники пользуемся обычным столом, обычными рецептами приготовления, нормально чувствуем себя на любом торжестве, умело подбирая только совместимые про-

дукты. Схема раздельного питания всегда подскажет вам, как правильно приготовить обед или ужин, исходя из сколь угодно скудного запаса продуктов, как правильно съесть угощения, чтобы не нарушить тонкий механизм "биохимического комбината" внутри нас, не сорвать работу "запорной арматуры" - клапанов желудочно-кишечного тракта.

Питание - это не просто забрасывание в себя чего попало и как попало. Лучше всего представлять, в чем нуждается наш организм в первую очередь, чтобы не довлело над вами пагубно распространившееся мнение - мяса не поел, откуда брать силы? Наше питание должно поставлять полноценный стройматериал для тела, и в первую очередь, множество элементов в растворенном виде. Потребность в них незначительна, но список их велик, и поэтому их объединяют под общим названием - полиэлементы. Ценно ввести полиэлементы в растворенном виде, в виде плодов, овощей, зелени, зерновых, в которых они содержатся.

Например, очень нуждается наш организм в растворенном германии. Он содержится только в одном единственном продукте - чесноке. Германий обеспечивает "крепость пружинных систем" клапанных аппаратов всего нашего тела. Это обратные клапаны на венах, поднимающие кровь от стопы ноги к сердцу, от кончика пальцев на руках к сердцу и т. д. Через каждые 2,5 см клапан перекрывает карман-шлюз вены. С каждым сокращением сердца клапан открывается и пропускает кровь только вверх, на одну ступеньку ближе к сердцу. Если в крови гуляют шлаки от корочки поджаренной картошки, зажаренного хлеба, то они как правило "оседают" в карманах вен. Карманы растягиваются, а клапаны ослабевают под постоянным давлением и остаются полуоткрытыми. Кровь частично застаивается в венах. Это варикозное расширение вен. При проведении физиотерапевтического лечения варикозно расширенных вен надо укреплять также клапанную систему, употребляя чеснок.

Мы уже говорили, как важно иметь надежно сокращающиеся и расслабляющиеся клапаны в пищеварительной системе. Итак, чеснок - поставщик растворенного в виде органических солей германия.

Любопытна роль золота в работе центральной нервной системы. Поставляет его в виде органических соединений кукуруза. Если человек долго не ест ее, то оно будет образовываться в результате сложных ядерных преобразований из других элементов. Такие реакции идут с большими затратами энергии. Да и не каждый организм способен на такой ядерный синтез. Примером ядерных преобразований одних эле-

ментов в другие может служить такой факт. Курица долгое время несет яйца без скорлупы: в тонкой оболочке из соединительной ткани. Если в корм добавить соли кальция, то уже на следующие сутки она снесет яйцо с нормальной оболочкой. В ее организме появился кальций.

В искусственных условиях такую реакцию провести весьма трудно. У курицы она проходит очень незаметно, она ничем не выражает своего дискомфорта. Итак, поставщиком органически соединенного золота является кукуруза.

Нашему организму нужно двухвалентное железо. Оно участвует в процессах кроветворения и дыхания. Поставщиком такого железа являются свежие яблоки. Надкусите яблоко и оставьте его на воздухе. Мякоть яблока быстро приобретет коричневую окраску - двухвалентное железо перейдет в трехвалентное.

Для нормальной работы щитовидной железы и других желез внутренней секреции организм нуждается в ионах иода. Природные воды, как правило, его содержат. Если его нет в водных источниках какой-то местности, то промышленным способом иод вводится в пищу иодированием соли. Недостаток ионов иода можно систематически восполнять потреблением яблочного уксуса как добавки к пище.

Ярким симптомом недостатка иода в организме являются судороги мышц конечностей, особенно по ночам. В таком случае можно ввести прием 1 таблетки иодистого калия-антиструмина 1 раз в неделю после еды. Такое быстрое пополнение недостатка можно заменить через 2-3 недели потреблением салата из морской капусты и настоями из сбора трав, содержащих иод.

Калий содержится в картофеле. Наиболее усваиваемая его форма - печеный картофель или сухофрукты. А ведь именно калий регулирует водно-солевой обмен в организме.

Травы, листва плодовых деревьев, кустарников, овощных и ягодных культур являются прекрасными витаминными приправами к блюдам и поставщиками полиэлементов. Нежные зеленые листочки черной смородины, крыжовника, вишни, яблони, рябины, груши, лимонника, барбариса, сельдерея, мяты, моркови, петрушки, свеклы, винограда и других растений собираем и сушим в тени, измельчаем почти до муки. Эту смесь нужно хранить в матерчатых мешочках. В стеклянной посуде и полиэтиленовой упаковке сушеная зелень теряет свою биоэнергетическую активность, что легко проверить магнитным маятником.

Сбор зелени можно начинать с ранней весны и продолжать все лето. Когда листья деревьев станут жесткими, лучше их не использовать

Зато прекрасно пойдут листья постоянно молодой зелени укропа, петрушки, моркови, боярышника, черной бузины. Заготовленную зелень очень хорошо использовать в виде добавки к супам, борщам, рассольникам, соусам и другим блюдам. Эту добавку следует засыпать по вкусу за 2-3 минуты до готовности блюда.

Сбор молодой зелени желательно проводить постоянно в течение 28 дней лунного месяца. Тогда, по преданию пращуров, она содержит все элементы Земли, выходящие в наземную часть зеленых растений.

Зеленая приправа, собранная с растений в лунный месяц по месту жительства, будет прекрасной адекватной условиям жизни добавкой к питанию, восстанавливая полноценность его как по витаминам, так и в полиэлементах.

"...В клуб здоровья меня погнал такой багаж: гипертония, постоянные головные боли, шум в ушах, учащенное сердцебиение и кардиограмма, подтверждающая нарушения сердечной деятельности, гипертрофия левого желудочка, холецистит, боль в позвоночнике и суставах, непорядки желудочно-кишечного тракта и мочевыводящей системы. При росте 162 см, весе 86 кг и возрасте 62 года.

Начала с очистки кишечника и раздельного питания. Решительно исключила из рациона мясные и рыбные бульоны, молочные продукты, зато стала нажимать на овощи, фрукты и всевозможные салаты. Конечно, дисциплина пришла далеко не сразу. Просто не было привычки оглядываться на совместимость продуктов и прежде думать, а потом браться за приготовление завтрака или обеда. Но она появилась, и через год я подвела для себя такие итоги: похудела на 11 кг, о болях в голове и сердце забыла, ходить стала быстро и на большие расстояния. И настолько это меня вдохновило, что решилась даже на уринотерапию. Она явно улучшила состояние печени и мочевого пузыря, сняла климактерические приливы, боли суставов. Правда, добилась этого вместе с занятиями хатха-йогой, закаливанием и очисткой почек... Мясо пробовала есть, но организм отвечает расстройством.

Мария Васильевна."

За редкостными витаминами лучше всего не гоняться. Чаще всего местные доступные ягоды, фрукты и овощи содержат их больше, чем прославленные цитрусы, ананасы, бананы и т. д. Так, черная смородина с сахаром сохраняет до 200 мг% витамина С, а в лимоне содержится 20+40 мг%. Хорошим подспорьем для обогащения стола богатой витаминами пищей является замороженная продукция. Прекрасно сохраняет витамин С замороженный болгарский перец. Не меняет

своего вкуса быстро замороженная кукуруза. Незаменимы и приятны среди зимы будут кабачки, баклажаны, приготовленные в виде икры, рагу из замороженных овощей. Значительно меньше потери витаминов и других биологически активных веществ в замороженных фруктах, чем в законсервированных тепловым способом. Но особую группу продуктов составляют сушеные фрукты. К сожалению, домашние хозяйки все более и более отказываются от заготовок фруктов методом высушивания. А ведь именно сушеные фрукты несут большой энергопотенциал. Если проверить магнитным маятником консервированные теплом фрукты, они мертвы. Сухофрукты говорят о большом энергозаряде в них. Кроме того, они сохраняют клетчатку, балластные вещества, которые при попадании в кишечник помогут избавиться от атонии кишечника, как веник,"выметут" все карманы толстой кишки от завалов, нормализуют стул.

Злаки, овощи, фрукты, ягоды, травы - родник здоровья.

Впрочем, есть у нас и некий набор наиболее популярных пищевых добавок, которые используем чаще других. Вот некоторые из них.

КРЕСС-САЛАТ. С самой ранней весны на овощных полках южных базаров появляются пучки нежной зелени с горчичным привкусом. Годится для любого стола углеводного и белкового содержания. В салатах используется отдельно и в смеси с овощами, украшает мясное, рыбное ассорти, в молотом виде - хорошая приправа к супам, рагу. Хорошее противоцинготное средство, помогает избавиться от авитаминоза, малокровия. Народное средство при лечении золотухи, язв, диатеза. При гноящихся ранах издавна применяли в народе мазь: толченые семена - 1 часть, топленое масло - 5.

ЛЕБЕДА. Издавна возделывали в садах Древней Эллады, Рима, Северной Америки, Западной Европы. У нас она встречается как одичавшее и сорное растение. Относится к шпинатным, но содержит меньше щавелевой кислоты. В народной медицине при заболеваниях желудочно-кишечного тракта использовались семена лебеды. Для пополнения запасов витаминов и микроэлементов к столу можно приготовить из листьков и молодых побегов лебеды.

ПЮРЕ. Листья промыть, залить кипящей соленой водой и отварить. Затем отбросить на дуршлаг, мелко

нарезать. Обжарить лук и залить им листья лебеды, приправить тертым чесноком. Использовать как дополнительный гарнир к мясу, рыбе, к яйцам.

СУП. Листья лебеды промыть, убрать грубые черешки, погрузить на 2-3 минуты в кипяток, дать стечь воде, мелко нарезать. Лук нарезать, обжарить, смешать с лебедой, развести водой, варить до мягкости листьев. По вкусу посолить, добавить зелень, специи, смесь трав. Перед подачей на стол в тарелку с супом добавить мелко нарезанное яйцо вкрутую.

ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА - древнее лекарственное растение. Настои из нее в народной медицине известны как легкое мочегонное и слабительное средство, как потогонное. Используется также при функциональном расстройстве нервной системы, неврозах, сердце, ревматических и подагрических болях. В народной медицине настой огуречной травы /10 г травы с цветками на 1 стакан кипятку настоять в плотно закрытой посуде 5 часов, процедить, добавить немного меду и принимать по 2 столовые ложки в день 5-6 дней/ рекомендуют при отеках: токсикозы беременности, воспаления почек, ревматических болях. Огуречная трава благоприятно воздействует на обмен веществ.

Листья огуречной травы имеют запах свежего огурца. Ее можно выращивать в горшках на окнах. Хорошо добавлять в салаты, винегреты, окрошку, холодный борщ.

ОДУВАНЧИК. Листья одуванчика - хорошее противоцинготное средство. Благоприятно влияют на работу пищеварительных желез, почек, печени, желчного пузыря. Его корни и листья издавна применяются в народной медицине при катарах желудка, как отхаркивающее и мочегонное средство.

Для использования листьев одуванчика в пищу лучше всего за 2-3 дня до сбора листьев накрыть кусты одуванчика светонепроницаемым материалом (фанерой или брезентом). Листья отбелятся, а горечь уменьшится.

Из сырых листьев готовят салат, выдерживая их перед употреблением 30 минут в холодной соленой

воде. Можно отварить или смешать нарезанные листья с другой зеленью (кресс-салатом, шпинатом, сырыми листьями щавеля). Салаты заправляют по вкусу растительным маслом. Это прекрасная витаминная и лекарственная добавка к мясу, рыбе, яйцам, фасоли, грибам и т.д.

Корни одуванчика хорошо отварить в подсоленной воде с добавлением уксуса, высушить, обжарить, потолочь и добавлять в кофе. Из цветков одуванчика можно сделать прекрасную добавку в домашнее вино.

РЕВЕНЬ. Ранним летом, когда запас заготовленных овощей и фруктов иссяк, а даров текущего лета еще пока маловато, прекрасным вкусом своих листьев и черешков радует ревень. Из них можно готовить кисель, компот, начинку для пирогов, хороши они в сыром виде.

САЛАТ. Черешки ревеня очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, положить меду, поставить на полчаса в холодное место. Затем добавить тертую морковь, зеленый лук, зелень.

КИСЕЛЬ. Черешки ревеня вымыть, порезать на кусочки, проварить в воде, откинуть на дуршлаг и протереть их в ту же воду. Добавить сахар, заправить картофельной мукой.

САЛАТ. Культивируется с древних времен, является одной из основных традиционных культур у многих народов. Целебные его свойства известны давно. Содержащееся в нем вещество - лактуцин успокаивает нервную систему, улучшает сон, снижает кровяное давление. Органические кислоты предупреждают отложение солей. Пектины стимулируют работу кишечного тракта, выводят холестерин. В листьях салата содержатся почти все известные витамины. Это способствует улучшению обмена веществ, состава крови, нормализует функции желудочно-кишечного тракта.

В пищу листья употребляют в свежем виде. Их можно употреблять отдельно, но как красиво смотрится салат из редиса, лука, чеснока, огурцов на листьях салата! В салат добавляют всевозможные специи /уксус, лимонная кислота, перец, растительное масло/.

Нарезанные листья можно заправить соусом из растительного масла, уксуса, соли и посыпать зеленью петрушки и сельдерея. Цельные листья хорошо заливать соусом, в составе которого 200 г воды, сок двух лимонов, 2-3 зубка чеснока, растертых с солью. Отлично идут бутерброды, если ломтики поджаренного черного хлеба намазать маслом, накрыть листьями салата, а сверху посыпать зеленью. Из листьев же можно приготовить суп-пюре, для чего их ошпарить, откинуть на дуршлаг, слегка пропассеровать с маслом, залить кипятком, добавить коренья, специи, соль, зелень по вкусу.

УКРОП давно известен в народной медицине. Его рекомендуют при желудочно-кишечных заболеваниях и как мочегонное. Повседневное употребление укропа повышает аппетит, нормализует многие физиологические процессы в организме. Пищевая ценность укропа в его эфирных маслах, обусловливающих его вкус. Свежие зеленые листья богаты витаминами, органическими кислотами и минеральными солями. Основное значение укропа - ароматизация пищи. Прекрасный хранитель аромата укропа - его семена. Заготавливайте их впрок. Зимой, начиная варить супы, борщи, рагу, мясные, запеченные, тушеные и рыбные блюда, засыпайте немного семян. При готовности пищи вы ощутите прекрасный аромат летнего укропа, пропитавшего блюдо. Из зелени укропа можно готовить салат с растительным маслом и лимоном, соус. Можно посолить для заготовки впрок.

ШПИНАТ - высокоценный диетический продукт. В нем содержится секретин, благотворно действующий на работу желудка и поджелудочной железы. В пищу листья употребляют вареными /зеленые щи, вторые блюда/ и сырыми /салаты, заправленные по вкусу маслом, уксусом, перцем, чесноком, солью/. Свои ценные питательные качества они сохраняют в консервированном и свежезамороженном виде. В домашних условиях заготавливают впрок, высушивая.

ТУШЕНЫЙ. Листья промыть, варить с небольшим количеством воды без добавления соли до полуготов-

ности, переложить в жаровню, добавить масло, соль, петрушку, сельдерей, укроп, пряности и тушить до полной готовности.

ЗЕЛЕНЫЕ ЩИ. Растения шпината без корней хорошо промыть, сварить в небольшом количестве воды, протереть массу через сито, добавить по вкусу соль, уксус или лимонную кислоту, долить воду и прокипятить. Протертую массу добавить к супу, заправленному кореньями, соль, зелень, специи.

ЩАВЕЛЬ обладает сильными противоцинготными свойствами, улучшает пищеварение, уменьшает гнилостное брожение в кишечнике. Народная медицина рекомендует сок из его листьев как желчегонное (1-2 чайные ложки сока развести в 1/2 - 1 стакане сладкой воды, принимать 2-3 раза в день). Отвар листьев в воде /1:20/ используют как кровоостанавливающее при кровотечении (1/4 - 1/3 стакана принимать 3-4 раза в день перед едой). Отвар из собранных весной или осенью и высушенных корней щавеля (20 г на 1 стакан воды), принимают для улучшения обмена веществ, при нарушениях процессов пищеварения и некоторых кожных заболеваниях. В пищу употребляют листья, розетки.

САЛАТ. Листья промыть, нарубить, смешать с натертыми яблоками /с кожурой/, чесноком или луком, а также с нарубленной зеленью петрушки, добавить по вкусу соль, немного уксуса или сока лимона и заправить маслом. 200 г щавеля, 2 кислых яблока, 1 луковица, 1 долька чеснока, 30-50 г петрушки, 1-2 ложки масла растительного.

АНИС. В скверах и парках под тенью больших деревьев, у дворов и на опушках леса ранней весной распускается ярко-зеленое кружево нежных зонтиков аниса. Эфирные масла содержатся в составе семян и листьев, благотворно влияют на дыхательные и пищеварительные пути. В народной медицине отвар из семян аниса используют как отхаркивающее средство, для профилактики астматического заболевания, как слабительный чай. Листья аниса помогают справиться с дисбактериозом. Кроме того, высушенные растения

можно применить для борьбы с молью, клопами, тараканами.

В пищу используют зелень, как нарядную и ароматную приправу к салатам, супам, мясу. Семена аниса приятно ароматизируют пироги, булочки, печенье.

КОРИАНДР используется как желчегонное средство. Семена применяются при простудных и желудочных заболеваниях. Зелень кориандра предупреждает возникновение цинги. В пищу употребляют листья. Они имеют резкий запах, к которому привыкают, если часто едят его. Листья кориандра употребляют как добавку к салатам, бутербродам и мясным блюдам. Семена добавляют в пряные смеси - "хмели-сунели", аджику и маринады.

МЕЛИССА ЛИМОННАЯ. Известна более 2000 лет. В рецептах Авиценны наиболее часто встречающийся компонент. Отвар из листьев применяют при заболеваниях желудка, при астме, неврозах, сердце и как тонизирующее средство (10-20 г сушеной зелени на 1 стакан кипятку. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день). В пищу употребляют листья в свежем или сушеном виде как добавку к салатам, супам, мясу, рыбе, грибам, используют для отдушки чая, при консервировании овощей.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ. Надземная часть богата эфирными маслами, ментолом. В народной медицине отвар используют при заболеваниях дыхательных путей и органов пищеварения, как успокаивающее при неврозах, желчегонное и тонизирующее /20 г сушеной зелени заварить 1 стаканом кипятку, принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды/. Зелень мяты употребляют как приправу к салатам, супам, овощным, мясным и рыбным блюдам, отдушки чая.

ТМИН. Семена имеют сильный запах благодаря соде жанию эфирного масла. В народной медицине их принимают при желудочных заболеваниях. Отвар семян хорошо давать детям при вздутии живота /1ст. ложку семян кипятить в стакане воды 5-10 минут, процедить, добавить меду. Принимать по 1 чайной

ложке 5-6 раз в день/. Семена являются молокогонным средством для кормящих матерей /1 столовую ложку семян проварить 5 минут в стакане воды, остудить и выпить/. Листья и молодые побеги тмина употребляют в виде салата или приправляют супы. Семена добавляют в капусту при засолке, в супы, соусы.

ХРЕН. Целебные свойства давно используют при лечении желудочно-кишечных и простудных заболеваний и воспалительных процессах. Натертым хреном заменяют горчичники. Хорошее противоцинготное средство. Способствует пищеварению, обладает бактерицидным действием. В пищу употребляют корень - в сыром, вареном и консервированном виде. Листья добавляют при засолке и консервировании овощей. Хрен - незаменимая приправа к мясу, студню, заливному мясу и рыбе. Лучше всего его натереть на терке и использовать в смеси с другими компонентами.

САЛАТ С ЯБЛОКАМИ. Перемешать мелко нарезанные кубиками яблоки с натертым хреном. Заправить соком лимона, солью, медом. Подавать на стол, украсив зеленью петрушки /3 ст. ложки хрена, 100 г яблок, 2-3 ст. ложки соку лимона, мед и соль по вкусу/.

СОУС. Растереть желток яйца с водой, прибавить хрен, соль, уксус. До подачи на стол держать в теплой воде /1 желток, 1 ст. ложка теплой воды, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 чайная ложка уксуса, соль по вкусу./

СВЕКЛА. Отварную свеклу натереть на терке и заправить соусом из хрена.

ЧАБЕР. Листья используют как болеутоляющее и закрепляющее средство. Настой из чабера /3 чайные ложки измельченных листьев залить 2 стаканами кипятку, настоять 1 час в тепле, отцедить/ принимать в течение дня по 30-50 граммов. Листья хорошо использовать как приправу к салатам, супам, мясу, рыбе, грибам, блюдам из яиц, фасоли, при мариновании и засолке огурцов.

ЭСТРАГОН. Эффективное мочегонное средство. В пищу используют листья и молодые побеги как приправу в салатах, как добавку в бутербродах с маслом, добавляют при консервировании огурцов, томатов,

грибов. Ими приправляют мясные и рыбные блюда, соусы, ароматизируют уксус и горчицу.

СУП. Побеги мелко нарубить, тушить на сливочном масле, заправить 1 ст. ложкой муки, добавить в предварительно отваренный овощной суп. Подавать с зеленью и гренками.

КУРИЦА. Выпотрошенную и вымытую курицу протереть насухо, натереть солью и перцем, положить внутрь свежую зелень эстрагона или чайную ложку сушеного. Жарить в духовке.

СОУС. Смешать растительное масло, яблочный уксус, сырой желток, соль, перец и мелко нарезанные листья эстрагона /3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 желток, 1 ст. ложка эстрагона, соль и перец по вкусу/.

ЛУКОВЫЕ. Все луковые, и особенно чеснок, являются хорошим антицинготным средством и обладают сильным бактерицидным действием, так как содержат фитонциды - биологически активные вещества, которые убивают болезнетворные микробы и повышают сопротивляемость организма заболеваниям.

Применение луковых повсеместно самое разнообразное. Листья и луковицы используют для приправы первых и вторых блюд, салатов и маринадов, кладут в овощные и мясные окрошки, украшают холодные закуски.

Скажем, сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать вдоль. Желтки вынуть, размять, добавить в них сливочное масло, мелко нарезанную зелень лука, соль и все тщательно перемешать. Наполнить фаршем углубления в половинках вареных яичных белков.

Интересными свойствами обладают отдельные сорта лука. Так, лук-порей рекомендуется при ревматизме, нарушениях обмена веществ, ожирении, камнях в почках, подагре, для улучшения работы печени, пищеварения, как мочегонное средство. Он имеет очень ценное свойство, каким не обладает ни одна из овощных и плодовых культур: при хранении количество витамина С в луковицах к весне повышается более чем в 1,5 раза.

СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ЛУКА. Нарезать 4-5 растений порея, 3-4 корня плода моркови, сельдерея, петрушки и тушить с 2-3

столовыми ложками сливочного масла. Когда овощи станут мягкими, залить их водой, добавить 3-4 клубня картофеля, нарезанных кубиками. Соль, перец, зелень по вкусу. Подавать к столу с гренками, сухариками.

Наиболее богат витаминами и бактерицидными веществами многоярусный лук - многолетнее растение. Большую группу луковых с сильными общеукрепляющими свойствами составляют дикорастущие луки, распространенные в лесных и горных местностях.

ЧЕСНОК. Применяется для предупреждения и лечения цинги, как обеззараживающее средство. В пищу применяют молодые листья и зубки луковиц в свежем, маринованном и сушеном виде. Чеснок - прекрасная добавка при солении грибов, огурцов, томатов, приготовлении салатов, маринадов.

БУТЕРБРОДЫ С ЧЕСНОКОМ. Растолочь одну головку чеснока, добавить 1-2 желтка /из сваренных вкрутую яиц/. Все растереть, добавить 1 столовую ложку растительного масла, соль, лимонный сок по вкусу. Хорошо размешать и намазать на хлеб.

КАПУСТА. Издавна известны - лечебные и пищевые достоинства капусты, обусловленные ее химическим составом. Соли калия, содержащиеся в капусте, улучшают водный обмен веществ, благотворно влияют на работу сердечной мышцы. Сок капусты, содержащий витамин U, применяют при лечении язвы желудка и 12-перстной кишки, а также хронического колита, атонии кишечника, заболеваниях печени и желчных путей. В народе издавна известно свойство капустного листа излечивать ожоги, ушибы, головную боль, воспаления кожи. Квашеную капусту используют при лечении геморроя, диспепсии, рассолом полощут рот при рыхлости десен.

Из капусты готовят салаты, щи, борщи, вторые блюда и гарниры к ним, начинки для пирогов, вареников, ее квасят, консервируют.

ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ. Квашеную капусту смешать с мелко нарезанной морковью и плотно набить ее в 3-литровый баллон без соли, послойно пересыпая семенами тмина, укропа, перцем черным и душистым, лавровым листом. Сверху насыпать 2 ст. ложки соли и залить водой доверху. Поставить в тарелку, чтобы при брожении

рассол не пролился. Выдержать при комнатной температуре двое суток, прокалывая массу для сброса газов брожения. Слить рассол, добавить 2 ст. ложки меду, растворить в рассоле и залить его снова в капусту. Поставить на холод. Через 2 часа капуста готова. Хороша как гарнир к мясным и рыбным блюдам, а также для стола белкового, углеводного, с картофелем и т. д.

КРАСНОКОЧАННАЯ ПО-ГРЕЧЕСКИ. Нарезать краснокочанную капусту и болгарский перец, натереть чеснок, соединить все, добавить жир, зеленый горошек, перемешать, тушить до готовности. Подавать на стол как гарнир к колбасам, копченостям вместе с зеленым салатом.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ. Натереть на крупной терке очищенный стеблеплод, на мелкой терке - морковь, нарезать кружочками редис, желтки из крутых сваренных яиц, протертые через сито. Соединить все вместе, добавить растительное масло, соль, зелень мяты, лука, петрушки. Перемешать. Подавать на стол, положив в тарелку на листья салата с холодным мясом, салом, ветчиной, колбасой, рыбой. /200 г кольбари, 100 г редиса и моркови, 2 желтка, масло, соль, зелень по вкусу/.

ЦВЕТНАЯ - ценный диетический продукт. В пищу употребляют головки, отваривая, обжаривая их.

ЖАРЕНАЯ ЦВЕТНАЯ. Головку отварить, разрезать на несколько частей, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле. Подавать на стол с салатами и зеленью.

ПУДИНГ ИЗ ЦВЕТНОЙ. Отваренные слегка головки мелко посечь ножом. Муку слегка поджарить на масле и залить сырыми желтками яйца, перемешать с сеченой капустой, добавить соль, мускатный орех, гвоздику по вкусу, выложить всю массу в сковородку и запечь в духовке.

АРБУЗ. Легкая усвояемость арбуза обусловлена наличием глюкозы и фруктозы. Содержит фолиевую кислоту, которая играет важную роль в синтезе белка, участвует в кроветворении, регулирует жировой обмен, обладает антисклеротическими свойствами. Арбуз содержит соли железа. Щелочные вещества арбуза нейтрализуют избыток кислот, вносимых мясом, рыбой, яйцами. Лечебные свойства арбуза хорошо известны. Он является моче- и желчегонным средством. Применим при излечении от склероза, гипертонии. Семена арбуза обладают глистогонными свойствами.

СТОЛОВАЯ СВЕКЛА. Целебные свойства свеклы известны давно. Особенно большое значение профилактическим и терапевтическим свойствам свеклы стали придавать в последние 30-40 лет в связи с открытиями исследователей онкологических заболеваний. Известны способы лечения онкологических больных на основе диеты с применением сока из свеклы. Содержащиеся в ней органические соединения прекращают рост опухолей, а иногда и способствуют обратному процессу. В практике "Школы здоровья" Герзона /США/ свекла широко используется для реабилитации онкобольных. Употребление свекольного сока может быть использовано как естественный индикатор, показывающий, в каком состоянии иммунная противораковая защита, обусловленная созидательной продуцирующей деятельностью микроорганизмов в толстой кишке. Если микрофлора в толстом отделе кишечника здоровая, то сок свеклы не окрашивает мочу. Если противораковая защита нарушена, сок свеклы окрасит мочу в красный цвет. Это случается всегда, когда в толстой кишке имеются завалы каловых камней, мясо и молочные продукты гниют. Образующийся при распаде метан губительно действует на витамины. /В частности, из витаминов группы В образуется канцероген. А ведь именно витамины В поддерживают на высоком уровне наш внутренний, наследственно запрограммированный порядок роста тканей. Это наш технический надзор/.

В результате взаимодействия витаминов с метаном образуются токсины, всасывающиеся в кровь и вызывающие интоксикацию. Опыт показал, что при очистке кишечника клизмами, восстановлении чистой микрофлоры, включающей и борьбу с дисбактериозом чесноком, раздельном питании свекольный сок перестает окрашивать мочу. Это, как правило, совпадает с нормализацией пищеварения, установлением регулярного стула, улучшением общего самочувствия.

САХАРНАЯ КУКУРУЗА. В пищевом отношении она превосходит большинство овощных культур по содержанию углеводов, жиров, витаминов, микроэле-

ментов, в частности золото в органическом соединении - необходимый микроэлемент для работы центральной нервной системы. Особенно полезна кукуруза молочной или молочно-восковой спелости. В пищу употребляют отварные или замороженные початки, консервированное зерно. Из сахарной кукурузы можно приготовить самостоятельное блюдо, а также гарниры к овощным блюдам. Ее можно положить в борщ, постные супы, хороша кукуруза, жаренная в масле с перцем и зеленью. Кукуруза - прекрасный регулятор перистальтики кишечника, помогает избавиться от атонии, очистить толстую кишку от завалов.

БАКЛАЖАНЫ. Блюда из баклажанов способствуют снижению содержания холестерина в крови, улучшению общего состояния больных атеросклерозом. В баклажанах содержатся соли меди, поэтому их рекомендуют есть детям при малокровии и беременным женщинам. Сок из сырых баклажанов обладает высокими бактерицидными свойствами.

ДЫНЯ. В медицине дыню применяют как лечебное средство при анемии, заболевании печени, атеросклерозе, сердечной недостаточности, для нормальной работы почек и сердца, повышения общего тонуса организма. Народная медицина рекомендует пить отвар ее семян при почечных заболеваниях. Мякоть используют в косметике, против ожогов. Она благотворно влияет на истощенный и старческий организм. Однако больным сахарным диабетом и при диспепсии дыня противопоказана.

А теперь несколько первых и вторых блюд.

СУП ИЗ ГРИБОВ. Измельчите сухие грибы в ступке, на мясорубке или в кофемолке, засыпьте в кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте вариться. Одновременно добавьте мелко нашинкованные коренья, поджаренный на растительном масле лук, зелень, специи по вкусу. Варить 10-12 минут. За 2-3 минуты до готовности залить в суп предварительно отваренную фасоль с водой, в которой она варилась.

На 2 литра воды использовать 50-70 г сушеных грибов, 200 г фасоли, коренья, зелень, специи по вку-

су.

СУП ИЗ ФАСОЛИ. За 10-12 часов до приготовления промойте фасоль и залейте ее водой. Когда разбухнет, доведите объем супа до желаемого предела - 2-3 литра и поставьте на 15-20 минут вариться. Добавьте нашинкованные коренья, жареный лук, специи, зелень по вкусу.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ. Сварить мясной бульон, добавить в него предварительно поджаренный лук и коренья, кусочками порезанное мясо, нарезанную капусту и варить еще 10-12 минут. За 5 минут до окончания варки в щи добавить перец, лавровый лист, зелень, соль по вкусу.

В щи можно добавить нашинкованный болгарский перец, свежезамороженные или свежие нарезанные дольками помидоры.

На 500 г мяса - 350-400 г свежей капусты, 200-250 г кореньев, 100 г лучка, 200 г помидоров.

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ. Крапиву или шпинат хорошо промыть, сварить в кипящей воде и протереть сквозь сито. Коренья и лук нарезать мелко и поджарить в растительном масле. Протертый шпинат или крапиву, поджаренные коренья залить мясным бульоном, положить нарезанное кусочками мясо, болгарский перец.

Прокипятить 3-5 минут, специи и зелень добавить по вкусу. На 500 г мяса - 500 г крапивы или шпината, 200 г кореньев, 100-150 г перца болгарского, 100 г лука.

БОРЩ-СВЕКОЛЬНИК. Свеклу разрезать, отделить стебли и листья. Нарезать соломкой, стебли - палочками, добавить поджаренный лук, морковь, белый корень, залить бульоном мясным и варить 10-15 минут, добавить нашинкованные листья свеклы, нарезанный соломкой перец, ломтиками помидоры, зеленый лук, кусочки мяса.

На 300 г свеклы - 100 г моркови, 500 г мяса, 100 г сельдерея, 200 г болгарского перца, 50 г зеленого лука, 150 г помидоров.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ. Свеклу, морковь, сельдерей мелко нашинковать, залить водой, полсо-

лить и кипятить 5-7 минут, засыпать 1 чайную ложку семени укропа или тмина, душистый горошек, лавровый лист, затем нарезанный ломтиками картофель. Как только содержимое кастрюли с кореньями и картофелем закипит, засыпать нарезанную капусту, болгарский перец, помидоры, нарезанные ломтиками, или сок томатный, зелень и специи по вкусу. Очень вкусными получаются вегетарианские бульоны и тушеные овощи, если в них добавить овощную приправу с содержанием глютомата натрия, создающую имитацию мяса.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ. Промытую крупу или рис залить водой и сварить до готовности. Засыпать в кастрюлю мелко нашинкованные и поджаренные коренья, лук, нарезанный кубиками картофель. Зелень, помидоры ломтиками, перец болгарский, специи по вкусу.

СБОРНАЯ МЯСНАЯ СОЛЯНКА. Репчатый лук нашинковать, поджарить с кореньями, помидорами и маслом. Огурцы мелко порезать ломтиками. Мясные продукты /вареные и жареные/ могут быть различные - мясо, ветчина, почки, сосиски, колбаса, головизна, нарезать их ломтиками, положить в кастрюлю и с поджаренным луком и кореньями варить 5-10 минут. Специи и зелень по вкусу. При подаче к столу можно добавить ломтики лимона, зелень.

ХАРЧО. Мясо обмыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю и залить водой, поставить варить. Через 35-40 минут добавить лук, коренья, толченый чеснок, кислые сливы, соль, перец и продолжать еще варку 25-30 минут.

Томатный сок или помидоры ломтиками слегка поджарить с маслом и добавить за 5 минут до готовности супа. Зелень и специи по вкусу.

На 500 г мяса - 100 г лука, 25-30 г чеснока, 100 г помидоров, 1/2 стакана кислых слив, 200 г кореньев.

УХА. Подготовленную рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить нашинкованные коренья, лук, соль, специи, зелень. Варить при маленьком кипении до готовности.

КАШИ в нашем меню тоже весьма популярны: гречневая с маслом, со шпиком и луком; пшенная с маслом, с тыквой; каша из пшеничной крупы - дробленой и цельной; ячневая, перловая из овсяной дробленой крупы, плов с тыквой и фруктами.

Для сокращения времени тепловой обработки все недробленые крупы, кроме гречки и пшена, лучше всего предварительно замачивать на 6-8 часов. А затем после многократной промывки сварить в кастрюле с крышкой в течение 5-15 минут. Так, перловая крупа, если ее замочить с вечера, а затем промыв в проточной воде, сварить в течение 10-15 минут, дает рассыпчатую вкусную кашу. Она совсем не родня той "кирзе", что подают часто как гарнир в общепитовских точках. Кроме того, перловая дает хорошую гимнастику освободившимся от завалов стенкам кишечника и таким образом будет восстанавливаться мышечный тонус кишок, а значит, перистальтика.

В настоящей главе мне хотелось, чтобы читатели увидели: каждый продукт питания несет в себе общеукрепляющее и терапевтическое начало. Надо только умело использовать их свойства. Приведенные рецепты блюд очень простые. Они придусматривают только компромиссно сочетаемые продукты в соответствии со схемой раздельного питания. Методы приготовления блюд обычные. В своей кухне никогда не пользуюсь протертыми безвкусными смесями. Считаю, что простой человек со своими ежедневными проблемами не сможет всю пищу пропускать через кофемолку. Более того, наши органы чувств - глаза, нос, органы вкуса оказывают первостепенное влияние на пищеварение, и очень важно есть не просто мазеобразные похлебки, а видеть, чувствовать, хотеть есть и получать от этого удовольствие.

Совершенно не согласна с мнением академика Амосова, что надо умышленно невкусно готовить, чтобы люди не объедались и не полнели. Приготовить пищу красиво, правильно и на здоровье во все века считалось большим искусством, высоко ценилось и почиталось. Беды с излишним весом и болезнями в нашем обществе не от вкусной еды, а от невежества в вопросах гигиены питания.

Опыт показывает, что очистившие себя люди, освоившие раздельное питание, значительно изменили свои вкусы. Потребности их в мясе, рыбе, яйцах резко сократились. Вес нормализовался, болезни

отступили, кухня стала более простой и требует меньше времени.

Не верьте никому, что нужно невкусно готовить, строго ограничивать себя в хлебе, мясе, овощах, меде. Нет! Надо очистить свой организм и научиться правильно питаться. Слушать себя и есть по зову разума своего и по имеющимся возможностям. Лишнего душа не примет, если в теле чисто и аппетитные рецепторы не отравлены раздражителями от гниющих в кишечнике продуктов.

В наш век гиподинамии, больших стрессов и глухих тупиков в поисках здоровья труды самых разных диетологов, гастроэнтерологов, кардиологов, проктологов и др. посвящаются тому, как избавиться от лишнего веса, как вернуть здоровье желудочно-кишечному тракту.

И очень часто врач советует:

- Меньше хлеба! Вреден. И чтобы похудеть, откажитесь от него.

Думаю, что подобная "логика" врачей и институтов питания уже сыграла довольно пагубную роль в распространении болезней, связанных с нарушением перистальтики кишечника, вплоть до атонии.

7000 лет хлеб кормил человека, так отчего же попал он в немилость у наших врачей, самых больных /по данным ВОЗ/ врачей мира?

Возвращаясь к схеме раздельного питания нетрудно отметить, что хлеб, съеденный вместе с мясом, не будет полностью переварен, не будет полностью усвоен, помешает расщеплению белков и в конечном итоге, заляжет в толстом отделе кишечника, растянет его складки и затем превратится в фактор интоксикации крови.

Недопустимые совмещения хлеба с мясом, молочными продуктами становятся причиной ферментативного перенапряжения желудочно-кишечного тракта, бесполезной траты кислотного секрета и как следствие - действительно порождают такие заболевания, связанные с гормональной недостаточностью, как сахарный диабет, ферментативной неполноценностью - гастриты или болезни неподвижного кишечника. Список их может быть невероятно большим, а тяжесть этих недугов непредсказуемо великой.

Попробуем вникнуть в те мудрые и простые закономерности воздействия хлеба на организм человека, которые сделали его несравненной пищей.

В далекие времена, когда человек сделал жаропрочную посуду из глины, на столе появилось блюдо с названием "каша". Археолог из Германии профессор фон Стокар назвал кашу "проматерью хлеба" /хлеб с дрожжевой закваской появился значительно позже/. Возделывали в основном эммер, из зерна которого готовили вкусную кашу-полбу, которая не выделяла свойственной большинству круп

крахмальной слизи. В России эммер возделывали вплоть до 20-го столетия, пока он не уступил место более урожайным зерновым.

Каша тоже у нас известна с глубокой древности. Даже слово "каша" имело значение "пиршество". В настоящее время производится более 80 разных круп из десяти зерновых культур.

К сожалению, на крупозаводах зерно, как правило, шелушат и шлифуют, придавая крупе "товарный" вид, удаляя оболочку и зародыши. После такой обработки крупы становятся "ограбленными".

Скажем, стандарт на рис предусматривает только шлифованную крупу, "ограбленную", лишенную балластных веществ и витаминов, необходимых желудочно-кишечному тракту для поддержания перистальтики, эндогенного питания, поддержания температурного режима в толстом отделе кишечника и иммунной защиты.

Ценность белков определяется содержанием в них незаменимых аминокислот: триптофана, лизина, метионина. По формуле ФАО /Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН/ наиболее благоприятное соотношение названных аминокислот должно быть 1:3:3. А в пшене оно составляет 1:1,4:0,5; в гречихе - 1:3:1,7; в овсянке - 1:3,7:2,5.

Как видим, наиболее благоприятное сочетание незаменимых аминокислот именно в овсянке. В ней больше всего железа - 4,2 мг в 100 г крупы. Не поэтому ли так благотворно действует овсяная каша на бегунов, ослабленных больных, детей.

В нашей стране живут народы более 100 национальностей, опыт которых тоже заслуживает внимания. Так, в Латвии любят крестьянский хлеб, который выпекают из ржаной муки грубого помола с небольшими добавками пшеничной муки. Тесто готовится без дрожжей и с малым количеством соли. У такого хлеба отменный вкус, высокая питательная ценность, обилие отрубей придает ему целебные свойства. С точки зрения микробиологии - это чистый продукт. Он не станет источником поступления чужеродных микроорганизмов - дрожжей в желудочно-кишечный тракт. От него не будет дискомфорта в тракте со вспучиванием, раздуванием и всеми другими симптомами дисбактериоза. В Армении выпекают листовой лаваш. Черствеет любой хлеб, а этот отличается прекрасной способностью "оживать". Стоит только его побрызгать водой. Сохраняет вкус и питательную ценность месяцами. У казахов популярны лепешки токаш, дамды-нана, жай-нан. Грузинские мастера славятся выпечкой тандырного хлеба: трахниту-ли, мадаули, шоти. В Азербайджане любят чурек.

В народных рецептах приготовления хлеба нет продуктов для сдоб-

ного теста. Пресные хлеба из муки грубого помола - народная мудрость, рожденная в веках для сохранения здоровья и жизни. Многие народы готовят не пышные, влажные сорта хлеба, а более плоские, более черствые хлебцы. Народные традиции сложились не случайно. Как для здорового, так и для больного человека лучше есть чуть зачерствевший хлеб грубого помола из муки с отрубями.

О хлебе можно говорить до бесконечности, как о жизни. Хлеб - это сама жизнь и здоровье. Академик В. Д. Федоров в отношении хлеба имеет мнение совершенно противоположное мнению своих коллег, советующих больным есть меньше хлеба или вообще отказаться от него. Вот его мнение: "К сожалению, в последнее время появилась тенденция к ограничению приема хлеба в пищу. Например, тучные люди, увлекаясь различными диетами, прежде всего пытаются ограничить себя в хлебе. Правильно ли это? Нет, это совершенно неверно. Хотя в решении проблемы болезни века - тучности еще имеются некоторые спорные вопросы, совершенно очевидно: хлеб необходим всем людям без исключения для правильного питания. Более того, его употребление в пищу в определенной мере обеспечивает профилактику ряда заболеваний.

Например, хлеб - это такой продукт, который содержит грубые клетчатые вещества, обеспечивающие нормальную работу желудочно-кишечного тракта. В этой связи возникает вопрос о сортах хлеба. Нужно ли менять уже сложившиеся сорта хлеба? Может быть, больше использовать сорта муки грубого помола?

К сожалению, общая тенденция во всех странах такова, что все больше пользуется спросом хлеб, который содержит меньше шлаковых /лучше было бы сказать "балластных" - примечание автора/ веществ. Это плохо, поскольку именно эти вещества обеспечивают нормальную функцию кишечника и удаление тех продуктов жизнедеятельности, которые должны выводиться из организма. А для желающих бороться с тучностью надо рекомендовать не белые сорта хлеба, приготовленные из пшеничной муки высококачественного помола, а скорее наоборот - черный хлеб, желательно с сохранением отрубей..."

Лучший метод поддержания здоровья - правильное питание, лучшие лекарства для человека - продукты питания. Известны сотни рецептов народной медицины, где самые разные злаки употребляются как лекарство.

Так, ячмень, овес, гречиха издавна употреблялись как успокоительные средства. Уже в одном пшеничном зерне содержится все необходимое для построения человеческого организма. Еще энергичнее

действует питание хлебом с отрубями, если добавить к хлебу плодов.

Все мои знакомые, очищая кишечник от завалов, одновременно начинали питаться по схеме адекватного разделения продуктов и вводили в пищу каши из круп отрубистых сортов - перловая, ячневая, пшеничная, пшенная, гречневая, овсяная. Нередко лица, страдающие тяжелыми расстройствами пищеварения, ели хлеб с плодами и достигали всегда наилучших результатов.

Хлебу ржаному, пшеничному с отрубями следует занять почетное место не только на обеденном столе и среди лечебных средств, так как он излечивает всегда почти все неприятности пищеварения и, главное, запоры. Всем известно, что запоры порождают тяжелые болезненные расстройства - вялость кишечника, геморрой, застой печени, большое поступление токсинов в кровь, нарушение обмена веществ и даже нервные психические заболевания. Отрубистый хлеб является одновременно и питательным, и целебным средством. Он не имеет вредного свойства большинства лекарственных средств, которые приносят вред нашему организму и поэтому непригодны для постоянного и непрерывного приема внутрь. Как только начинаешь питаться хлебом отрубистых сортов, белый хлеб, мягкий и теплый, воспринимается как безвкусный продукт. Отрубистый хлеб - готовое средство борьбы с атонией кишечника. Не надо никаких слабительных средств. А ведь всем должно быть понятно, какой вред они приносят: помогают на мгновение, неестественно раздражая кишки, но потом вследствие этого появляется еще большая слабость кишок - атония. Хлеб только тогда не поможет, когда "химией" вы успели уже окончательно испортить кишечник.

Хлеб - прекрасный углеводный продукт. Он хорошо сочетается с растительными продуктами, соленьями, фруктово-овощными консервами, плодами, медом, жирами и совершенно не переваривается, если съеден вместе с молочными продуктами, яйцами, мясом, рыбой или бульонами из мяса и рыбы. Хлеб несовместим с бобовыми, грибами, орехами, семечками.

Последите за собой, имеющие избыточный вес! Стоит вам избавиться от завалов в кишечнике и правильно сочетать продукты, как постоянно будете ощущать вполне конкретное желание - съесть кашу, съесть хлеб. И при этом легко освобождается кишечник, быстро уходит тучность.

Хлеб отрубистых сортов всегда хорошо пережевывается. Слюна, смачивающая хлеб, оказывает двоякое благоприятное действие на желудок. С одной стороны, щелочи слюны связывают часть находя-

щихся в желудке кислот, с другой стороны, бродильные ферменты слюны превращают в крахмал зерна в сахар и камедистые вещества. Последние оказывают значительное содействие пищеварительному процессу.

В середине 40-х годов в России выпекали хлеб на хмелевых дрожжах, которые повышали целебные свойства. Затем промышленность стала использовать термофильные дрожжи. В самом хлебе активные их формы усугубляют дисбактериоз пищеварительного тракта. Там непредсказуемо меняется биологический процесс обработки пищи: он становится пивным котлом. Особенно страдают люди с пониженной кислотностью.

В Европе очень распространена обработка свежего хлеба перед употреблением в тестере. Подсушивание, поджаривание хлеба уничтожает активные формы дрожжей. Хлеб становится микробиально безопасным.

Большинство из нас ищут белый горячий хлеб, не зная, какой урон приносят себе и своим близким, употребляя хлеб без отрубей. А лучше всего для нашего тела - хлеб из муки с отрубями - российский, бородинский, булки докторские, хлеб ржаной, украинский подовой и др. Если уж попал в дом свежий хлеб, подержите его в хлебнице день-два и только тогда режьте к обеду. Такой хлеб будет не только кормить вас, но и поддержит состояние желудочно-кишечного тракта в хорошем тонусе.

Из зерна злаков издавна приготавливают прекрасные восстановительные настои, отвары и др. Так, всем известна удивительная сила проросших зерен пшеницы. Мои друзья используют проросшие зерна пшеницы без измельчения, без проварок и тем более без добавок молока. Мы просто их съедаем, как любые плоды или ягоды. Кое-кто добавляет мед. Думаю, что варить пророщее зерно просто нелогично. Выходит, сначала мы вызываем образование активных веществ, а затем, прежде чем съесть этот прекрасный продукт, самое ценное его содержимое уничтожаем кипячением.

Хорошим восстановительным свойством для деятельности желудочно-кишечного тракта считался настой из овса.

Овес промыть, просушить, перемолоть на кофемолке, 2 столовые ложки муки засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Настаивать 3-4 часа. Настой применять по желанию как пищу.

Этим средством пользовались мои подопечные для борьбы со рвотой и поносом у детей, при борьбе с диатезом, лекарственной аллергией. Хорошие результаты даст применение настоя из овса при

избавлении от сахарного диабета на фоне раздельно-адекватного питания. Овсяные настои хороши для кормления ребенка. Чистую овсяную кашу хорошо давать роженицам, потерявшим много крови и для увеличения количества грудного молока.

К сожалению, в официальной литературе по здоровому образу жизни трудно найти добрые слова о хлебе. Зато сколько рецептов умопомрачительных замесов печенья, булок, тортов, деликатесов, которые предусматривают только белую муку в немыслимых смесях.

Попробуйте купить черный хлеб в любом городе, в районном центре. Ни за что! Да и вообще выбор невелик. Белый хлеб, ноздреватый на срезе, липкий при жевании. Белые сдобные булки. Нас как будто насильно развращают, не давая возможности помнить правду о хлебе и купить настоящий, естественный хлеб - от самой Матери-природы. Откажитесь от пирога с рыбой. Просто рыбу можно запечь в тесте, но тесто в трапезе не использовать.

ВАРЕНИКИ С ЯГОДАМИ, МЕДОМ, КАПУСТОЙ И КАРТОШКОЙ, политые обжаренным луком, хорошо дополнят ваш стол. Тесто следует готовить с использованием горячей /80-90° С/ воды, чтобы оно было крепким и не разрывалось и без яиц.

СЛОЕНОЕ ТЕСТО также легко приготавливается по обычным ре цептам, за исключением яиц, и используется в домашней кухне для приготовления домашних пирогов, пирожных и т. д. На пирожковую доску просеять муку, положить охлажденный маргарин, нарезанный ножом, сделать в муке, смешанной с маслом, углубление, добавить подсоленную воду, добавить лимонный сок или яблочный уксус и замесить тесто. Из теста скатать шар, накрыть его салфеткой и поставить на 30-40 минут в прохладное место, после чего раскатать и использовать для выпечки печенья, пирожков, ватрушек с фруктовой начинкой.

На 500 г муки - 300 г маргарина, стакан воды, 1/2 ч. ложки соды, 1 ч. ложка лимонного сока.

ГАРНИРАМИ К МЯСНЫМ, РЫБНЫМ БЛЮДАМ И БЛЮДАМ ИЗ ЯИЦ могут быть фасоль, горох, баклажаны, свежие и соленые овощи, соки из томата, моркови, других овощей и предпочтительно кислые фруктовые соки. Нельзя применять как гарниры рис, каши, вермишель, т. е. продукты углеводной группы.

При приготовлении продуктов впрок следует помнить, что чистота работы - главный успех. В последние двадцать лет в домашнем консервировании многие используют аспирин, чтобы скрыть им свое неумение и нежелание чисто работать. Это явление очень дорого обходится здоровью ваших близких. Аспирин не должен использоваться как консервант. Технология консервирования в промышленности предостерегает специалистов от применения подобных компонентов по простой формуле "не навреди".

Изложенная схема поэтапной очистки тела от законсервированных комплектов неправильного питания, упорядочение пищи и создание оптимальных условий для пищеварения фактически является той самой корректировкой в поведении человека, которая помогает избавиться от болезней.

Еще в XI веке великий Авиценна говорил, что в арсенале врачевателя всегда три орудия - слово, лекарство и нож. Главное - это слово. Разобравшись в поведении больного, врачеватель находит ошибки больного, моменты нарушения законов природы и рассказывает, как исправить это поведение. Думаю, что для меня и моих единомышленников очистка тела и раздельное питание и стали тем "словом", о котором говорил Авиценна более 1000 лет назад.

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ являются живыми белками. Эти продукты несут не только достаточно высокий процент белков, но и ферменты для их расщепления. Употребляя орехи вместо мяса, мы освобождаем поджелудочную железу от большой работы по расщеплению белков. Это очень удобно использовать при выходе больных из состояния сахарного диабета, избавиться от употребления большого количества мяса, прописываемого патентованной медициной для ежедневного рациона больного человека.

КАБАЧОК. Кабачки легко усваиваются организмом и очень полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, печени и почек. В них много пектинов, способствующих выведению солей натрия. Употребление их предупреждает ожирение и накопление в организме холестерина. Из свежих кабачков готовят множество блюд /закуски, супы/, их тушат, запекают, жарят, фаршируют. Из сырых кабачков делают салат.

САЛАТ. Кабачки нашинковать на терке, добавить

нарезанные помидоры, лук, укроп, петрушку, соль, заправить растительным маслом.

500 г кабачков, 200 г помидоров, 50-70 г луку, масло, укроп, петрушка, соль по вкусу.

КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ. Некрупные плоды очистить, разрезать вдоль пополам, ложкой вынуть сердцевину, наполнить фаршем /мясным, крупяным, грибным, овощным/ и обжарить на масле. Затем переложить в глубокую посуду, подлить овощного бульона или томатного соуса, закрыть крышкой и тушить 30-40 минут. Подавать на стол, полив соусом, украсив зеленью, свежими овощами.

ОГУРЦЫ. Питательность огурцов невелика. Они способствуют более полному усвоению других продуктов. Огурцы используют для салатов. В соленом, маринованном и свежем виде огурцы являются составной частью гарниров к мясным и рыбным блюдам.

ПАТИССОНЫ - ценный продукт в лечебном питании. Они способствуют лучшему усвоению белков, выведению из организма шлаков, поддержанию щелочной реакции крови. Рекомендуют патиссоны при сердечно-сосудистых заболеваниях и болезнях органов пищеварения. Их едят тушеными, жареными и фаршированными. Используют для гарниров к мясу, рыбе, приготовления икры, салатов, консервируют.

ПАТИССОНЫ, ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ. Плоды /300-500 г/ нарезать кубиками, добавить к ним тушеное или обжаренное почти до готовности мясо /100-200 г/, посолить и тушить 10-15 минут в духовке или на плите. Можно заправить томатами. Подавать на стол, посыпав перцем и зеленью.

ПЕРЕЦ является естественным поливитаминным концентратом. По содержанию витамина С он превосходит все овощные растения. Его плоды богаты витамином Р: он способствует накоплению в организме аскорбиновой кислоты и укреплению кровеносных сосудов. Он смягчает течение лучевой болезни. Эфирные масла перца улучшают обмен веществ. Острый перец, жгучий, в пищу используется мало. В виде спиртовой настойки перец используют как бактерицидный пре-

парат при острых желудочно-кишечных расстройствах. В смеси с растительным маслом спиртовая настойка жгучего перца используется как согревающее при ревматизме, радикулите, невралгии, миозитах, входит в состав мази от обморожения. Сладкий перец употребляют в виде различных салатов, с любыми овощами, мясом, рыбой, для приготовления различных консервов.

ТОМАТЫ широко используют в питании при заболеваниях, связанных с обменом веществ, солевого обмена: пониженной кислотности, болезнях печени, для стимулирования кроветворения. Они обладают бактерицидными свойствами и применяются при лечении ран. В пищу томаты употребляют в свежем и консервированном виде, готовят из них кетчуп, соусы, их запекают, жарят с грецкими орехами, грибами, яйцами, рисом.

ТЫКВА. В плодах тыквы содержатся углеводы, минеральные соли и витамины. Особенно много каротина. Тыква легко усваивается, является лечебным продуктом при атеросклерозе, болезнях сердца, желудка, кишечника, почек, печени, желчного пузыря. В мякоти тыквы много пектина, улучшающего усвоение пищи, солевой обмен и выведение из пищи лишней воды и шлаков. Особенно целебна сырая мякоть и сок, которые обладают мочегонным, желчегонным и послабляющим действием. В домашних условиях тыкву тушат, жарят, запекают, добавляют в каши, из нее делают салаты, начинку для пирогов.

ТЫКВА ТУШЕНАЯ. Нарезать тыкву кубиками, высыпать ее на сковородку, смазанную растительным маслом, посыпать сахаром, добавить по стенке сковороды немного воды, накрыть плотно крышкой и тушить до готовности без перемешивания. К столу подавать остывшей, на тарелку перекладывать лопаточкой, осторожно, не разрушая целостности кубиков.

ТЫКВА ПО-КАЗАЧЬИ. Целые плоды тыквы посадить в духовку и запекать в течение 45-50 минут. Остудить и подавать на стол в целом виде с вырезанным отверстием вверху плода. На тарелки наклады-

вать мякоть плода, добавить мед, курагу, сливы.

ПЕТРУШКА. Все части растения богаты эфирными маслами, приятными на вкус и запах. Петрушка - хорошая приправа к мясу, рыбе, овощам. Листья украшают различные блюда.

СЕЛЬДЕРЕЙ. Эфирные масла сельдерея благоприятно действуют при излечении от ожирения, ускоряют обменные процессы при отложении солей, укрепляют сон. В пищу употребляют листья.

6 СТРАХ НАШЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

"Недостаточно определять нравственность верностью своим убеждениям. Надо еще беспрерывно возбуждать в себе вопрос: верны ли мои убеждения."

Ф. М. Достоевский.

"Как ни странно, самые твердые непоколебимые убеждения - самые поверхностные. Глубокие убеждения всегда подвижны."

Л. Н. Толстой.

Догадываюсь, с каким недоумением, а может, и внутренним протестом вы поначалу отнесетесь к этой главе, как только поймете, что именно стоит за внешне нейтральным словом "уринотерапия". Сама все это пережила, когда очистка желудочно-кишечного тракта, раздельное питание, статическая гимнастика йогов, волевая нормализация дыхания, бег и закаливание уже вернули мне истинные цвета настоящей жизни. Хочу тем сказать, что острейшей необходимости пробовать на себе еще и ЭТО, у меня не было. Но книга Армстронга "Живая вода, или Уринотерапия" все равно поразила действительностью и индивидуальным универсализмом.

Прочла и отложила в сторонку. Решила, что это для очень больных людей, которым деваться некуда, а мне, которая и марафоны бегает, и правильное питание организовывать умеет, это ни к чему. Странно все-таки человек устроен! Когда оставшиеся дни жизни считает поодному - не знает, чего бы он ни отдал, какому испытанию ни подверг бы себя ради продления этого счета: на все готов. А чуть отпустила его жесткая рука судьбы, дала кислороду глотнуть и понять, что "еще не вечер", он на другой день забывает и свое отчаяние, и безнадежность. Так и я.

Не знаю, как бы мое отношение к уринотерапии складывалось дальше, только года через два заболела одна из моих знакомых. Тяжелейшая форма плеврита. Врачи считали и давали понять, что помочь

невозможно, когда один старичок-гомеопат и посоветовал попробовать пить... свежую мочу. Девушка - наотрез. Вот мать и попросила меня как-то уговорить. Я приводила ей факты из книги, объясняла, что надо пробовать любую возможность, пока не поняла, что убедить можно только личным примером: первый прием - 200 мл и страшный психологический барьер. Ощущение быстрого исчезновения во рту вкуса и запаха, а затем и хорошее самочувствие повысили мое любопытство... Кончилось это тем, что плеврит отступил и врачи обескураженно развели руками: к счастью, видимо, ошиблись в диагнозе.

Истоки уринотерапии уходят в далекую Индию, где и мне дважды посчастливилось побывать и, как говорится, своими руками потрогать и скрытые упражнения йогов по очистке тела, трактаты древних ученых и нынешнюю практику этих вековых традиций.

Большим пропагандистом мочевой терапии был премьер-министр Индии Шри Мораджи Дезай. В свои 82 года этот высокоинтеллигентный человек обладал такой физической и умственной бодростью, такой невосприимчивостью к болезням, что это возбуждало любопытство во всех уголках мира. Сам этот факт уже придает огромную ценность методам. Немалый вклад внес мужественный ученый и гражданин своего времени Раджибхай Манибхай Патель. Это он перед лицом враждебного общественного мнения откровенно заявил о результатах исследования в области уринотерапии.

Но настоящую сенсацию произвело заявление доктора Шастри, ставшего премьер-министром Индии в возрасте 75 лет после печально памятного ареста Индиры Ганди. В своем первом интервью журналистам со всего мира доктор Шастри заявил, что он человек, который в 10 раз меньше других ест и в 10 раз больше других работает. Свой день, говорил доктор Шастри, он начинает с приема стакана коровьей мочи. Врач-биолог доктор Шастри всю жизнь посвятил раскрытию кастовых тайн применения урины для поддержания здоровья в течение всей своей жизни. Из уст в уста, от отца к сыну, от учителя к ученику передавалась тайна ежедневного поддержания оптимального состояния здоровья. В тяжелую экологическую годину XX века доктор Шастри мужественно заявил, что он - пример удивительного воздействия собственной мочи на организм человека.

Позже аятолла Хомейни в интервью журналистам также заявил, что он по утрам пьет стакан собственной мочи. На вопрос, почему собственной, а не коровьей, аятолла ответил, что он более 20 лет вегетарианец и сыроед, т. е. он не ест вареного и животных белков, следовательно, питается лучше коровы.

Ознакомившись с работой Митчела "Мочевая терапия", трудами Амароли о применении ее в древней Индии и рядом других, используя свой небольшой опыт, я вот о чем думаю. В нашей стране, где очень высокая детская смертность, свирепствуют лекарственные болезни и распространены самые консервативные представления о "формулах здоровья", мы пока не оценили по достоинству и сам этот метод, и мощные созидательные силы, заложенные в каждом из нас.

Так что же такое - уринотерапия и что за механизм столь чудодейственно восстанавливает наше здоровье?

Как известно, железы внутренней секреции вырабатывают гормоны и антитела и выделяют свой секрет непосредственно в кровь. Воздействие этих мощных природных факторов на биопроцессы, происходящие в нашем организме, столь молниеносно и эффективно, что в природе трудно найти что-либо подобное. Это мощные катализаторы и ингибиторы. При их содействии в теле происходят многие процессы, которые совершенно невозможно представить в обычных условиях. Реакции ядерного превращения могут происходить в нашем организме при температуре 36-37° С. Чтобы провести аналогичную реакцию в искусственных условиях, нужны мощные ускорители с огромными энергозатратами, температура выше 1000° С, напряжение в несколько сот вольт.

Официальная медицина утверждает, что в теле человека 40 желез внутренней секреции. Сколько их на самом деле, трудно сказать, т. к. древние анатомы называют цифру значительно большую.

При неправильном питании, нарушении щелочно-кислотного потенциала, отклонении параметров гомеостаза стенки сосудов изнутри покрываются слоями отложений холестерина и других химических веществ. Выход гормонов и антител из желез в кровь закупоривается. Если и остается канал для выхода секрета, то весьма ограниченный. А железы внутренней секреции отвечают на сигналы внутренней и внешней среды экстренно. Если в теле образовался очаг заболевания, они продифференцируют сигналы о качестве и причине заболевания и выдадут антитела и гормоны, точно направленные против этой болезни. Так появляются в крови противораковые антитела, точно соответствующие природе рака каждого индивидуума. Поскольку "рак - месть природы за неправильно съеденную пищу", то и опухоли в теле человека, как правило, соответствуют по своему химическому составу его любимым блюдам и аппетиту.

Но выход-то из желез закупорен, коматозно затромбирован. Как быть? Если бы секрет так и оставался в железах, они просто

перестали бы существовать.

Спасибо, кровь забирает гормоны и антитела и с венозным потоком сбрасывает их на почки. Так, из защитников и наших спасителей гормоны и антитела превращаются в факторы "химической атаки" почечных нефронов. Хорошо, что почки даны человеку с большим запасом прочности. Согласно математической модели способны служить человеку безотказно 800-1200 лет. Мы же разрушаем их в 30-50 лет. С помощью домашних хозяек, любящих консервирование с аспирином, почки выходят из строя у их детей уже в возрасте 12-15 лет. Следом за банкой огурцов, помидоров, баклажанов, черешни с таблетками аспирина грядет пиелонефрит.

Структурная единица почек - нефрон - представляет собой биологический фильтр, состоящий из двойного капилляра с мембранной перегородкой. Она и обеспечивает строгую фильтрацию крови в почках: 130 л крови проходит в сутки через почки и только 1,3-1,5 л станут мочой, а ведь с нею мы выделяем и свои собственные неизрасходованные целительные средства. Это они придают ей горечь, неприятный вкус, запах, цвет. Мы выбрасываем из тела то, в чем так нуждаемся. Общественное мнение окружило мочу оболочкой ханжеской брезгливости. А все оттого, какие помещения мы используем для этих целей, в какую посуду сливаем секрет своих почек и в каком невежестве пребывают наш разум и тело.

Как только человек выпивает мочу, гормоны и антитела попадают в желудочно-кишечный тракт, всасываются слизистой, попадают в кровь, проходят по воротной вене в печень, затем в сердце, легкие и артериальное русло, где, подобно реактивам пемоксоли снимают слои "футеровки" с сосудов. Железы открываются в кровь. Природный круг спасительного гормонального фона восстанавливается. Теперь анти-тела против индивидуальных заболеваний пойдут в кровь. Моча быстро теряет свой вкус, запах, цвет. Пот становится чистым, тело не требует дезодорантов. Долго сохраняется запах духов и мыла. Болезни, мучившие человека десятками лет, отступают, сознание проясняется, память обостряется, устойчивость к инфекциям и простудам удивительная. Так укрепляется естественная биологическая защита. Отпадает необходимость в фармакохимии, очищается микрофлора желудочно-кишечного тракта. А с нею приходит период восстановления естественного иммунитета.

Биологическая фабрика толстого отдела кишечника снова обеспечивает оптимальный температурный режим и перистальтику. Больные, страдающие по 20-30 лет запорами, быстро освобождаются от

завалов каловых камней, накопившихся от 5 до 10 кг и более. Дефекация в первое время проходит по 2-3 и более раз в сутки. В легких включается механизм удивительного резервного дренажа - отходят клубки плотной мокроты. В ушах часто чешется, выделяются столбики спекшейся серы, из носа отходит мокрота. Иногда обостряется процесс гайморита, если он хронический.

Организм мощно очищается. И только моча становится светлее и чище. По вкусу и запаху она становится подобна воде. Это прозрачная жидкость желтого цвета.

К применению урины для лечения следует подходить с логической оценкой всего, что происходит внутри нас.

Во-первых, приступать надо только после предварительной очистки кишечника и перехода на раздельное питание с исключением всех молочных продуктов, кроме сливочного масла. Следует исключить все бульоны, сдобное тесто, довести до минимума потребление мяса. Утреннюю свежую мочу собирайте не в туалете, а хотя бы в ванной. Посуда тоже должна быть самой красивой. Ведь вы получаете напиток, выработанный в лаборатории самой Матери-природы! Первые 25-30 г сбросьте, последующие 200 мл соберите и сразу пейте. Можете заесть лимоном, яблоком, ягодами. В дальнейшем количество первой мочи по утрам сократится до 50-70 г, ночные позывы исчезнут вообще. И ваш собственный, вами же произведенный препарат поможет открыть все железы внутренней секреции и разом рассчитаться со многими болезнями, даже теми, о которых еще и не подозревали, ибо приборная диагностика еще не может дифференцировать слабую симптоматику зарождающегося заболевания.

Алексей Алексеевич, 1926 года рождения, 12 лет страдал от аденомы предстательной железы, обследован в Ростовском онкодиспансере. Имел затруднения при мочеиспускании, половое бессилие. После мочетерапии и смачивания всей кожи излечился полностью. Имеет документ о тяжести прошлого заболевания.

Клавдия Павловна, 1920 года рождения. Постоянная больная, лечившаяся у многих врачей, перенесшая в прошлом пять операций под общим наркозом. Мочевой терапией около двух лет поддерживает гормональный фон. Теперь певунья, плясунья, участница самодеятельности, полюбила все красивое, только теперь заметила красоту окружающего мира, бегает, обливается холодной водой, не боится ходить босиком по снегу, пишет стихи, занимается йогой.

Константин Иванович, 1922 г., бывший больной сахарным диабетом с широким диапазоном сопутствующих гастроэнтерологических,

нервных и др. заболеваний. Теперь все позади. Здоров, счастлив. Находит удовольствие в пропаганде здорового образа жизни.

Анна Ивановна, 32 года, мастит левой груди. Применяла урину вовнутрь и компрессом на грудь. На 3-й день открылись бугорки вокруг соска и потек гной, еще через 2 суток отошла сукровица, потом бугорки закрылись. Здорова. Операция в онкобольнице не состоялась.

Евдокия Николаевна, 35 лет. Была прооперирована по поводу раковой опухоли левой груди. Через год опухоль стала расти в правой. Тр месяца принимала урину. На четвертый месяц из правого соска фонтаном пошел ужасающе вонючий гной, а при сжимании извергался, из губки.

Аня, 17 лет, киста левого яичника. За неделю до назначенной операции провела трехдневную мочевую терапию на фоне РДТ с большим количеством питья воды. Операция не понадобилась.

Григорий Петрович, 38 лет. Более 20 лет страдал псориазом. Вместе с общим очищением принимал мочу вовнутрь и смачивание кожи. На 5-й день трещины на коже закрылись, чешуйки поврежденной кожи стали счесываться. Руки стали гладкими, загорелыми. Общее состояние улучшилось.

Анна Петровна, 55 лет. Более 30 лет страдала запорами со множеством заболеваний. Применяла слабительные, пробовала лечиться в солидной клинике голоданием. Ушла из больницы с отеками, дизурией, ухудшением здоровья. С первых же дней уринотерапии установился стул, наступило нормальное отделение мочи. Отеки спали, самочувствие постоянно улучшается. Теперь это здоровая деятельная женщина.

Этот список можно продолжать долго. Но остановлюсь на изложении логической картины одного из распространенных заболеваний мужчин - аденомы предстательной железы, от которой можно легко избавиться и без операции.

Железа производит гормоны. Она имеет мышечную капсулу и гормонопроизводящую ткань. Семенные пузырьки выдают слизь, обеспечивающую жизнеспособность спермиев, поступающих из яичка. Все три секрета вместе составляют сперму и одновременно выпрыскиваются в мочеиспускательный канал, который вместе с семенными пузырьками и предстательной железой расположен между прямой кишкой и копчиком. При накапливании в толстом отделе кишечника каловых камней прямая кишка растягивается и прижимает железу к коп у. Под давлением каловых мешков у железы развивается мышечная оболочка, "гормональная фабрика" сокращается в размерах,

уменьшается производство гормонов, сокращается потребность в слизи, семенные пузырьки тоже "усыхают". Давление прямой кишки железа передает мочеточнику, сдавливая его, и затрудняет отход мочи.

При одновременной очистке кишечника, применении раздельного питания и уринотерапии обратный процесс восстановления мочеполовых органов проходит очень быстро. Через 3-4 дня исчезают боли при мочеиспускании, постепенно исчезает аденома.

Через 5-6 месяцев наступает нормальное состояние эррекции. Половой акт проходит как у всех здоровых людей, восстанавливается и активность.

Во многих источниках информации дается методика применения мочи одновременно внутрь и для смачивания кожи. Для применения наружно надо приготовить кожу - искупаться с мылом, мочалкой, вытереться насухо и только тогда смачивать кожу свежей мочой, обсохнуть и не смывать 2-3 часа. Затем обмыть себя теплой водой без мыла. Такая процедура как бы подпитывает верхние слои тела через кожу. Одновременное применение мочи вовнутрь и снаружи действует более комплексно. Снимает приступы тахикардии, аритмии, излечивает кожные, аллергические, нервные и другие заболевания.

Интересен способ очистки глазных каналов и носовых пазух втягиванием мочи через нос. Это известный прием из йоги "нетти". Суть его в воздействии на пазухи, а также через каналы носа на самые глубокие ходы в клиновидной кости черепа /глазные щели и слезные мешочки и каналы/. Это избавляет от застарелого гайморита. Проходит он через чередующиеся периоды обострения и затишья с выбросом большого количества слизи через нос и рот. "Нетти" помогает снижать внутриглазное давление, избавляет от конъюнктивитов и аллергических реакций.

Известна методика подкожного применения стерильной мочи беременной женщины. Автором следует считать советского врача Алексея Андреевича Замкова, заслужившего самой благодарной памяти народной.

Он возглавлял первый в мире институт уринотерапии, в трудах которого ожили идеи древних врачевателей, народной медицины, методики Бумара, Майрата, Пьерона, методики тибетской медицины и трактаты древней Индии. Против доктора Замкова официальные медики организовали настоящую диверсию. В аппараты с препаратом мочи для больных была добавлена серная кислота. Только доктора предупредило катастрофу с невиновными. Но самого доктора

затравили: умер от инфаркта. Ведь были и закрытие института, и шельмование дела, которому отдан талант врача, и лишение диплома, и ссылка в уральское захолустье. Не помогла и громкая слава супруги - известного скульптора, лауреата Сталинской премии В. И. Мухиной.

Уринотерапия известна давно. В Библии есть строки: "Только тот живет долго, не болея, кто научится пить влагу из собственного сосуда." И еще: "... только тот проходил через пустыню, кто не терял влагу из собственного сосуда." Однако и оппонентов в избытке. И Армстронг приводит несколько возможных вариантов дискуссии с ними.

1. В моче токсины. Возможно ли пить то, что сам организм отторгает?

Возможно, отвечает Армстронг. Токсины вызывают рост антител, а это уже рост иммунитета. Возможно ли еще каким-то другим средством вызвать столь скорое укрепление иммунитета? Да еще в век СПИДа. В природе много примеров целесообразности использования отторгнутого. Листья, опавшие с деревьев, закопанные под деревьями, возрождаются в прекрасных плодах здоровых деревьях. Если садовод выносит из сада листья, траву, он обязательно увидит свой сад чахлым, а на коре будут наросты, что зовут раком.

2. Пить мочу, это же мерзко. Брезгливость не пересилить!

Армстронг и в этом случае отвечает, что моча ничуть не омерзительнее, чем многие тысячи лекарств. А сколь чистой вы ее пьете и из какого стакана, зависит лично от каждого из нас. В начале прошлого столетия в Англии, Шотландии и Ирландии была одновременно издана книга "Тысяча замечательных вещей." Вот выдержки из нее:

- универсальное и отличное средство от внешних и внутренних расстройств: по утрам пить собственную мочу в течение 9 дней, и она излечит цингу, хорошо помогает от водянки и желтухи;

- теплой мочой мой уши - она хорошо помогает против тугоухости, шума в ушах и др. нарушений в области уха;

- мой глаза - и она залечит глаза, очистит их, укрепит зрение;

- мой и массируй руки ею - и она снимет онемение, удалит трещины, ссадины и расправит суставы;

- обмой ею свежие раны - удивительно хорошо помогает;

- обмой любое зудящее место - и оно снимает зуд;

- обмой нижнюю часть тела, она хорошо помогает от геморроя и других болячек.

А вот ще извлечение из старинной книги 1866 года:

"Урина мужчины и женщины, горячая, несклизистая, растворяющая, съедобная, не загнивающая, применяется внутрь против закупо-

порки в печени, желчных и всевозможных злокачественных болезней и лихорадках. Теплой и свежей она применяется наружно для очищения кожи и смягчения ее путем умывания. Очищает, врачует, осушает раны даже при отравленном ранении. Отлично помогает против трясучки, онемении, параличе. Излечивает от перхоти, снижает жар при наложении на пульс."

Армстронг пишет, что наиболее редкие и дорогие сорта туалетного мыла производились на основе мочи. Дорогие кремы для лица тоже содержат гормоны из мочи.

3. Если моча издавна известна как могучее средство от болезней, почему же сейчас потеряла свою популярность как лекарство?

"История аллопатии изобилует бесконечными нюансами своего отношения к лекарствам, методике "искоренения" предрассудков, завистью и гонениями", - отвечает Армстронг. И характерно, что наиболее простое и доступное отвергается в угоду новому, более сложному и дефицитному, как бы ни было эффективно первое.

...Я не ставила целью обвинить современную медицину. Просто эрудиция современного врача не позволяет увидеть простую истину. Не пытаюсь уговорить всех пить мочу и убегать от урологических, онкологических и др. отделений. Просто пересказываю то, во что поверила сама. Более тысячи лет назад великий Авиценна писал, что в арсенале врача три орудия: Слово, Лекарство и Нож.

Слово учит человека увидеть в своем поведении ошибку, приведшую его к болезни, исправить эту ошибку и стать здоровым.

Лекарство применяет врач, чтобы облегчить боль страдающего тогда, когда врач не находит причину болезни, и объяснить, как ее избежать больному, в словах не может.

Нож применяется врачом, когда он не может найти причину болезни, чтобы внести коррективы в поведение больного человека, словом, не знает лекарство, чтобы облегчить боль. Тогда врач применяет нож, удаляя следствие далеко зашедшей болезни. Причина болезни в таком случае остается и действует в теле, возбуждая новые очаги. Операция чаще всего - это передышка.

Знания о естественно здоровом человеке принадлежат всем людям Земли, ибо только здоровый человек может быть по-настоящему щедрым, мудрым и добрым, как сама Природа, как наша Земля.

7 БЕГ РАДИ ЖИЗНИ

"Если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь."

Гораций.

В Древней Элладе на высокой скале давно были выбиты слова: "Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай"!

Именно эти слова стали основной заповедью в самый критический для меня момент. Зимой 1979 года состояние здоровья действительно стало критическим. Порок сердца, хронический холецистит, хронический тонзиллит, с трудом работающие суставы позвоночника и постоянная головная боль, миозиты мышц спины, колит, гастрит, геморрой и много чего другого. Председатель городского физкультурного клуба "Уголек" Н. М. Фурсов предложил вместе с ним бегать. Я, конечно, не верила в свое оздоровление. Но слишком уж горячо убеждал меня этот седой, умудренный жизнью человек. Стыдно было не откликнуться на участие в моей жалкой судьбе. Убеждая меня, бегун со стажем приводил десятки примеров, пересыпая изречениями классиков. В том числе и Горация, с афоризма которого мы начали эту главу. Да и великий физиолог И. П. Павлов характеризовал бег как источник "мышечной радости", эмоционального подъема. Именно сочетание физической и психологической радости является лучшим лекарством для ослабленного, больного, отравленного лекарствами человека. Проникнувшись верой в целебность бега, смело выходите на улицу, в сквер, в парк, на стадион. Рано утром, когда здоровые члены семьи мирно досматривают сладкие утренние сны, надевайте спортивный костюм и выходите. Бежать можно от порога вашего дома. Сначала соседи и редкие прохожие будут удивленно смотреть на вас, потом судачить и бросать безобидные реплики. А вы спокойно бегите. Поверьте, всем им тоже очень хочется бежать, но боязнь нарушить "правила" ложного приличия мешает сбросить с себя груз возраста и условностей. А вы поиграйте в беззаботного чудака. На полчаса забудьте о том, что не выбит ковер, не приготовлен обед, не закончено служебное задание. Пробегитесь раскованно и беззаботно, радуясь

хотя бы тому, что вот моросит дождь, ветерок сечет мокрой прохладой, прохожие прячутся в плащи и под зонтики, а вы, одолев страх, лень, заботы и, совсем как в добрые времена - как 40 лет назад, бегите по улице. Бег должен быть медленным. Лучше всего в одиночку. Никогда никого не ждите, не договаривайтесь о встрече дома. Если вы нашли себе компаньона для бега, пусть ваш приятель приходит в сквер, на улицу, в парк, т. е. к месту пробега. Слишком часто срываются тренировки и теряется драгоценное время. Встречи не должны планироваться. Они происходят у бегунов как бы случайно. Каждый день до зари сбегаются на беговые дорожки, в скверы и на стадионы те, кто за неспешной пробежкой весело судачит о последних новостях, о газетах, о прочитанных книгах, новых кинофильмах, о результатах пробегов и т. д.

Если ваше здоровье слишком подорвано, начните с ходьбы от порога. Ежедневно неустанно, как сердце, без выходных отправляйтесь утром на улицу. Никогда не поддержу тех, кто ссылается на дневную ходьбу по делам, это совсем другое. Днем вы одеты соответственно обстоятельствам, обуты в обувь для улицы. Вы озабочены обстоятельствами и психически настроены на иные цели. Утром же, выходя специально на тропу здоровья, дозируете ходьбу по расстоянию, темпу, продолжительности и содержанию этого прекрасного момента пробуждающегося дня. Медленный темп ходьбы шагов - 70-90 в минуту, при среднем - 90-120, при быстром - 120-140. Не сутультесь, держитесь прямо, плечи расслаблены, взгляд устремлен вперед. Ходьба должна быть естественной, длина дистанции 1,5-2 км в начале занятий и еженедельно добавляйте 500-600 м, доводя до 5-7 км. Заниматься надо ежедневно. Лично я выходных себе не делаю. Берите пример у сердца своего - ни минуты остановки во имя жизни. В результате регулярных занятий ходьбой работоспособность повысится, и месяца через полтора, доведя скорость ходьбы до 5 км/час, можно приступать к бегу трусцой, чередуя его с ходьбой. Избегайте больших компаний опытных бегунов. Особенно опасны тренировки вместе с честолюбивыми действующими спортсменами, имеющими дело с большими нагрузками и скоростными рывками. Нас должен интересовать один результат - наработка выносливости и устойчивости здоровья. Начинающему же надо помнить несколько правил: не перенапрягаться, не пропускать тренировки, нагрузки наращивать медленно и по самочувствию, увеличивать только дистанцию, а не скорость, выходные и праздничные дни "ознаменовызать" увеличением дистанции пробега в 3-5 раз, вести дневник самооценки состояния и здоровья, к оздоровительному бегу

приступать лучше после очистки кишечника и упорядочения питания.

Скорость пробега может быть от 5 до 10 минут на километр, а продолжительность от 60 минут и более. При малой возможности по времени оздоровительный эффект дает и 15-30-минутная пробежка, но лучше все-таки утром подарить своему телу 60 минут бега. Это оптимально. Это уже будет хорошая компенсация отклонениям в организме и основа для укрепления устойчивого здоровья.

Дозировка бега должна проводиться по длительности и скорости /5-10 минут на км/ и по величине пульса.

Контрольные показатели частоты пульса при занятиях бегом:

до30 лет: 130 - 160 уд./мин.

31 - 40 лет: 120 - 150 уд./мин.

41 - 50 лет: 120 - 140 уд./мин.

50 - 60 лет: 110 - 130 уд./мин.

61 - 70 и старше: 100 - 120 уд./мин.

Подсчет проводится во время тренировки за 10-15 секунд "технической" остановки.

Одевайтесь просто, легко и удобно. Не откладывайте тренировки до покупки красивого костюма. Настоящие бегуны очень любят свои прожаренные солнцем, промытые дождями и пропахшие ветром "рабочие" одежды. Из обуви лучше всего кроссовки с супинаторами, с матерчатым верхом, обеспечивающим дыхание кожи ног, охлаждение во время бега. Решайтесь! Сбросьте с себя бремя дурного эгоизма, расслабьтесь. Скажите: "Я такой же, как все, а кое в чем даже хуже других" и выходите утром, на заре нового дня, побегать. Где взять время? Займите у сна или бессонницы, если она одолевает. Лучше всего сразу восстановить в памяти порядок в Природе и покончить раз и навсегда с беспорядком в использовании времени для работы и отдыха.

Ложиться спать - не позже 23 часов, а вставать не позже - 5-5.30. Такой распорядок максимально приближен к деятельности всего живого на земле. Слишком велика цена за каждый час работы ночами и за каждый час сна после 6-7 утра. Не соответствующий физиологическим биоритмам распорядок дня насильно вызывает патологические изменения в теле и прежде всего в нервной системе.

Только сильно пострадавший человек, припертый к стенке болезнью, узнав ужас безвыходного положения и "восстав из пепла своих болезней," может понять радость бега, преодоления, добытого трудом здоровья.

"...*Шахтерский труд за 35 лет измотал все мои силы, и в 52 годы*

я стал хроническим ревматиком, заработал артрит, полиартрит, остеохондроз и недалек был от инфаркта. Не раз уже выводили меня товарищи из шахты под руки или с палкой в руках для равновесия.

Как вывели на пенсию, пришел к врачу А. В. Козловой: боли в пояснично-крестцовой области позвоночника. Она меня просто послала в кабинет для пенсионеров, поставив крест на карточке и начертав слово "пенсионер". Так я понял, что надежда осталась на самого себя.

Вес мой был тогда 102 кг, и я начал бегать на стадионе. Сердечко болело, давало понять, чтобы здорово не разгонялся. Перешел на ходьбу. Сначала 30 минут, потом 40 и к 6-7-му месяцу почувствовал, что и тело болеть стало вроде меньше. Перешел на бег трусцой, а через три месяца понял, что можно прибавлять и в интенсивности, и в километраже. Вес стал 98, словом, лечение мое ясно было на дорожке стадиона. Через 8 месяцев пробежал 63 км в 100-километровом сверхмарафоне. Он финишировал в х. Пухляковском, а потом вы, Надежда Алексеевна, на летней эстраде читали всем нам лекцию о раздельном питании. Помните? Удивился я тогда и решил попробовать. Вы еще сказали, что надо сначала срочно очистить кишечник, а потом переходить на раздельное питание. Легкость в ногах, руках и во всем теле почувствовал почти сразу, и вес стал 87. Теперь тело мое, расшлакованное, очищенное от токсинов, заданную программу тренировок выполняю легко и с радостью. Оставалось очистить кровь, всерьез читать ваши лекции и книги Уокера, Шелтона, Брегга и понять всю логику сбалансированного, уравновешенного, правильного образа жизни. Вес снизился до 76, а в пробегах я уже не выхожу из борьбы на полдороге...

Спасибо вам за благодарную, очень нужную людям просветительскую работу, за внимание, за мое исцеление и радость жизни, которая вернулась ко мне после отчаяния и беспомощности.

С уважением Ефимов Петр Павлович."

...Большой знаток и пропагандист "бега ради жизни" Гилмер так говорит:

"Коронарная болезнь может не быть неизбежным спутником в грядущие годы. Деньги не помогут человеку сделать его сосуды лучше, чем они есть. Человек, даже если у него есть миллион, не может заплатить кому-то за то, чтобы тот делал упражнения вместо него..."

Борьбу за продление своей жизни с помощью правильного питания и физической культуры вам придется вести самому: богаты вы или бедны - все равно. Конечно, полчаса в день на оздоровительный бег -

это довольно выгодное помещение капитала, если учесть, что каждые полчаса принесут 10 часов здоровья, радости жизни.

Как часто мы слышим слова состоятельного человека: "Я отдал бы все мои деньги за здоровье!". Если бы он имел чуть-чуть здравого смысла и сделал бы кое-какие усилия, у него было бы и то, и другое вместе.

Как много тратим мы времени и усилий на обустройство своего дома, карьеру! И когда эти иллюзорные блага достигнуты - увы, многие воспользоваться ими не могут. Разве что связями по доставанию лекарств и размещению в спецбольницы.

Думаю, что люди, очень долго не уделяющие своему здоровью внимания, страдающие от сердечной недостаточности, ревматических суставов, патологических изменений в желудочно-кишечном тракте, вечно страдающие от простуд и неврастении, могут довольно быстро преодолеть свои хвори. Двенадцать лет назад я ни дня не жила без валидола и уже еле двигалась. Очистив кишечник, освоила раздельное питание. Исходя из теории Шрота, сделала выводы о природе ревматизма. Он начинается из-за захламления тела не полностью переваренным белком. Как из молока, так и мяса. Белок при окислении проходит две главные стадии: расщепление до мочевой кислоты и расщепление до мочевины, которая выводится через почки. Если в желудочно-кишечном тракте отсутствуют соответствующие ферменты, вторая стадия окисления белка не состоится. Мочевая кислота, как продукт неполного расщепления белка, малорастворимое соединение. Она нашпиговывает мышцы, паренхиматозные органы, сердечные клапаны, залегает в суставах, гуляет в крови. Это тот самый СРБ, наличие которого в ответах на ревмапробу крови отмечают крестами. Ревматику нельзя есть белки, как бы ни хотелось. Ведь они не перевариваются полностью, захламляют тело, приближают смерть. Аппетит одолевает. Мое состояние в прошлом: "Без мяса я голодна, с мясом - ближе к смерти." Так я стала на путь выведения мочевой кислоты из тела. В декабре 1979 г. моя ревмапроба СРБ дала три креста с большим запасом. Я стала бегать и ходить в баню. Прогревая тело и совершая мышечную работу, извлекала и сжигала не израсходованную в обычной жизни мочевую кислоту. Одновременно резко сократила потребление животных белков. Бег, бег, бег - ежедневно, без перерывов. Медленно, но уверенно улучшалось самочувствие. Шрот писал, что подобная болезнь отступает даже у лошадей, если их не кормить и заставлять работать до пота. Через год анализ СРБ - уже два креста. В это же время я познакомилась с работами доктора медицинских наук

Шакирова - легендарного знатока мумие. Это о нем говорят как о человеке, второй раз открывшем человечеству мумие. В своей книге "Черный бальзам" он говорил и об общеукрепляющем факторе "горной смолы", в материалах международных симпозиумов имелись и рецепты по лечению ревматизма. Стала принимать мумие целенаправленно - против залежей мочевой кислоты, хранителя ревматизма. Принимала по рецепту - "общее укрепление: столько граммов, сколько вам лет". Однопроцентный раствор мумие пила в течение трех лет: по одной столовой ложке мумие за час до еды утром и через два часа после еды вечером. Причем после 10-дневного цикла - 5-дневный перерыв. И еще особенности: во время приема мумие нельзя есть животные белки, чай, кофе, спиртные напитки.

Как только утром, еще в полудреме, выпивала раствор мумие, в сердце вливалась боль. Через 10 минут это была уже жгучая боль раны, будто смазанной йодом. Я чувствовала и понимала, что это раны, обнажившиеся в мышце сердца от "вытащенных" кристаллов мочевой кислоты. Больно, но надо! Боль отступала через 20-30 минут. Утренние занятия бегом продолжались 40-60. С каждым днем становилось легче и радостнее жить. В 1981 году я пробежала свои первые 10 км. Не рассчитывая ни на какие особые достижения, кроме собственной радости, я долго еще бродила в лесу, не догадываясь, что организаторы пробега все ищут меня, чтобы вручить медаль призера в возрастной категории. Как следствие, и ревмапроба в октябре 1981 года оказалась - всего один крестик! В июне следующего года стала наращивать объемы медленного бега и впервые пробежала 30 км. В июле решила готовиться к московскому Марафону мира. Для меня это значило очистить свое сердце от мочевой кислоты полностью. За год я прибавила выносливости, устойчивости в здоровье, забыла о простудах. Пробовала ходьбу по снегу, ныряла в холодную воду. Чувствовала, что с холодом у меня не все ладно. Во время бега-то я не мерзла, а все другие процедуры обходились мне дорого. Пришлось снимать коронки с коренных зубов, а зубы вырывать. При активном закаливании шлаки в моем теле давали такие воспаления, что меня не спасала ни баня, ни сауна. И, конечно, выручал бег. В 1983 году мне было 43, я выпила 43 г мумие, бегала 80-70 км в неделю, попробовала себя в марафоне (42196 м). Ревмапроба впервые показала "минус". Электрокардиограмма - "сердце в норме", флюорограмма - "сердце и легкие в норме".

Врач физкультурного диспансера, знакомая с моей одиссеей выхода из ревматизма, была в отпуске, и допуск на Марафон мира пришлось брать у кардиолога, не осведомленного о моем исходном

состоянии трехлетней давности. В день окончательного осмотра шел ливень. В такие дни у меня, хронического гипотоника в прошлом, сильно болела голова, замедлялся пульс, я страдала. Теперь все было иначе. Я бежала босиком по лужам, сохраняя белые туфли в пакете. Мокрая и счастливая вошла в кабинет, разделась. Врач послушала мое сердце, глянула на год рождения и сказала: "Как вам удалось так хорошо сохранить свое сердце?". И здесь состоялся между нами диалог. Пусть он станет белыми стихами надежд для тяжело больных ревматизмом:

- Я его не сохранила, а заново создала.

- Как это так?

- Бегом, очисткой тела от шлаков, извлечением СРБ из сердечной мышцы, наращиванием мышцы в беге и подпиткой мумие. Я ведь бывший ревматик, доктор! Да и с пороком клапана.

- Не сочиняйте, милочка. Я ведь ко всему же и ревматолог.

Ревматизм можно только заглушить, перевести из острой формы в хроническую. Но не излечить! Поэтому я и ревматолог и сама ревматик.

- А вот в отношении того, что вы и ревматик и ревматолог, примите мое искреннее сочувствие. В древней Индии больных врачей сжигали на костре или выгоняли в джунгли как несостоятельных специалистов. Чем может помочь больному врач, если он себя не может вылечить?..

Дальше была длинная беседа, содержание которой - очистка кишечника, исключение молочных продуктов, бульонов, освоение раздельного питания, замена сахара медом, хатха-йога, гимнастика по ликвидации глубокого дыхания, парная, сауна и бег, бег, бег. В коридоре волновались спортсмены: беседа слишком уж затянулась. К сожалению, она не расправилась со своим ревматизмом. Даже не попробовала. Именно медики менее всего верят в "магические" приемы и методы восстановления здоровья. Неужели это мединститут во время учебы напрочь вышибает естественное понятие о резервах организма? Зато навсегда зазубрена установка: свято выполнять методики по медикаментозному допингу в тело человека. Что ж, каждому свое.

В августе 83-го состоялся мой Марафон мира по олимпийской трассе. Дистанцию 42 км 196 м я тогда пробежала за 4 часа 29 минут и 30 секунд. Это был норматив международного класса, даже с запасом в 30 секунд! А еще через две недели я уже вышла на старт 75-километрового пробега.

Гуковский клуб любителей бега "Глобус" принял и мои предложе-

ния по питанию участников сверхмарафона. На пунктах "заправки" уже не ставили фляги с бульоном, тарелки с вареной уткой и прочими белковыми обедами. Столы ломились от яблок, винограда, яркого перца, арбузов, сока, моркови. Живые продукты пополняли запас энергии, а белки для расщепления организм изыскивал из ревматических залежей. С тех пор я свои марафоны "бегаю на шлаках". Чем больше бегаешь, тем лучше самочувствие. О подготовке к марафону с поеданием белков никогда не думала. Более того, считаю, что у ревматика неисчислимые резервные депо для мышечных нагрузок, бега - ревматические шлаки в теле. Твердо верю, что каждый, кто займется бегом, отработает свою методику, отличную от моей и всех книг, как отечественных, так и зарубежных авторов. Я не ставила своей целью марафоны. Они стали своего рода пробой сил выздоравливающего тела. Надо ставить целью прежде всего устойчивое здоровье. Марафоны прийдут сами, если прийдут вообще.

В последние два года газеты и журналы невероятно увеличили мою занятость сотнями и сотнями писем читателей. Свободного времени резко поубавилось, но тренируюсь по-прежнему интенсивно.

Ежедневный бег в парке, если я не в командировке, не в поезде или на вокзале, хатха-йога - 15-20 минут. Еженедельная парная. Дважды в неделю занятия йогой в манеже. Один раз в неделю - клуб "Надежда". Сейчас недельный пробег мой 40-45 км. Это мало. Думаю, закончив медицинское училище, получу свободное время для больших тренировок и работы над собой.

Твердо уверена, что ежедневные пробежки 3-3,5 км дают возможность жить, не болея, на одном уровне. А ежедневная дистанция 7-10 км с трехкратным увеличением дистанции в выходные дни - это уже прогресс в здоровье, наработка новых уровней выносливости и устойчивости. Именно в беге, как ни в одном виде тренировок, прежде больной человек должен проявить упорство в большой, кропотливой, ежедневной работе во имя жизни. Еще раз повторяю - без выходных. Нет выходных для желания быть здоровым. Не помеха и плохая погода. Гилмор говорит: "Вам безразлично, какая погода будет во время ваших похорон! Зачем же разбираться тогда, когда вы хотите остаться в живых?" Не помеха для бега, если вы потянули мышцу. Бегайте медленнее. Мышца придет в норму быстрее, чем при пассивном ожидании улучшений.

Американские врачи считают, что с 13 лет ухудшается состояние сердечно-сосудистой системы. Бегун на длинные дистанции может рассчитывать на 10-12 лет жизни больше по сравнению с обычными

людьми. Патологоанатомические исследования тела умерших бегунов показали, что сосуды их чисты, коронарные артерии в 2-3 раза больше нормальных. Замечу, что бег исправил мне не только сердце, но и сосудистую систему ног. Первые марафоны я бегала с частыми остановками и отдыхом для ног в стойке на плечах. Режущие боли в венах, особенно икроножных мышцах, говорили о том, что вены в плохом состоянии и не способны безболезненно пропустить увеличившееся количество крови. Выручили магнитотроны В. С. Патрасенко. Его апликаторы на икроножные мышцы помогали снять боль и увеличить проходимость вен. Прошло время. Теперь проблем нет. Изменилось к лучшему состояние моей сосудистой системы, изменился состав крови /очистку печени я провела четыре раза, почек - дважды/.

После своих занятий оздоровительным бегом считаю, что бег трусцой - все-таки самый естественный метод тренировки тела. Он как бы возвращает человека в далекие времена, когда за каждым завтраком, обедом, ужином надо было немало побегать. Бегите просто, как более удобно. Расслабьтесь, дышите носом. Если приходится дышать ртом, значит, вы бежите слишком быстро. Не зажимайте руки. Расслабьтесь. Бег оздоровительный совсем не похож на бег спортивный. Там ведь совсем иные цели. Порою в ущерб своему здоровью.

Бег трусцой прекрасно исправляет фигуру и способствует развитию эластичных, длинных, тонких мышц. В этом он родственник йоге.

В беге хорошо проходят своеобразные сеансы медитации. Расслабленное тело раскрепляет мозг, подсознание срабатывает на развитие интуиции. Разрешаются порой очень сложные, порой неразрешимые прежде проблемы. Мои друзья по бегу стали писать стихи, лучше чувствовать музыку. А иногда решения технических задач возникают прямо на тропе. Удивительно развивается человек - чистый внутри, бескорыстный душой и бегающий. Прогресс его мысли, чувств, душевных качеств не имеет предела. Об этом лучше, на мой взгляд, рассказывает Ю. А. Андреев - большой пропагандист бега, очистки тела и развития способностей биоэнергоинформационного обмена в Природе.

Заканчивая свой рассказ о беге, я хочу, чтобы каждый, кто займется оздоровительным бегом, почувствовал то же, что и я.

Бег дарит мне удовольствие каждую минуту. Даже самый лихорадочный день дома и на работе после тренировки утомит вас меньше. Польза бега для здоровья очевидна.

8 РЕЗЕРВЫ "ПАРАДОКСАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ"

"Познав несчастье, я научилась помогать страдальцам."
"Пусть каждый умеет идти своим путем."

Из латинских крылатых слов.

В контексте всего мною уже сказанного было бы по меньшей мере несправедливо промолчать о дыхательной гимнастике, на которую после некоторых метаний я тоже сделала основную ставку. Имею в виду методы, предложенные А. Н. Стрельниковой и К. П. Бутейко. Далека от мысли, что о них никто не знает, отнюдь. Просто я должна пояснить, почему именно они показались более логичными и точнее пришлись к моей все более конкретно вырисовывающейся "азбуке здоровья." Хотя официальная медицина и яростно оспаривает некоторые частности этих теорий.

...Мы дышим автоматически, не задумываясь над этим процессом. С детства и дома, и в школе нам вдалбливают, что главное в дыхании - кислород, и потому вдох надо делать мощный и глубокий, чтобы набрать в легкие как можно больше кислорода. Вспомним рекомендации к гимнастическим комплексам: "Приподнимайтесь на носки, руки вверх, потянулись, глубокий вдох."

А вот нужен ли этот самый глубокий вдох? Вошедший же с детства в привычку, он со временем становится источником многих болезней.

Нормальный обмен веществ в клетках организма человека является основой его здоровья и зависит в первую очередь от дыхания и состава газа, участвующего в акте дыхания. Необходимая концентрация углекислоты в клетках 6,5-7 процентов, кислорода - 1-2. А в атмосферном воздухе их содержание, соответственно, 0,03 и 20 процентов, человеческий организм развивается в утробе матери в углекислой среде, получая норму кислорода и углекислоты через дыхание и альвеолярную систему легких матери. При рождении ребенка происходит резкая смена окружающей среды. Чтобы младенцу было легче справиться с нахлынувшим на него обилием кислорода, в старину

пеленали детей, сдавливая грудную клетку, что задерживало дыхание и постепенно приучало к кислороду. Вот и цыпленок первое дыхание делает в среде, изолированной от атмосферы скорлупой. И, зайчиха, родившая в норе, первые 1,5-2 недели закрывает вход глиной, постепенно увеличивая отверстие для воздуха. Все дело в том, что чрезмерное удаление углекислоты при глубоком дыхании вызывает:

а/ возбуждение нервной системы и нарушение нервной деятельности. У глубоко дышавших плохой сон, сновидения. И наоборот, действия многих снотворных лекарств связано с задержкой углекислоты в организме;

б/ изменение щелочно-кислотного потенциала в системе пищеварения, кровоснабжения и лимфосистеме. Малейшие отклонения среды влекут за собой отклонения в гомеостазе;

в/ изменения активности ферментов;

г/ нарушение всех видов обмена веществ из-за изменения активности ферментов, вплоть до гибели организма.

Как защищается организм от "вымывания" углекислоты при глубоком дыхании?

1. Спазмами бронхов, сосудов гортани, по которым уходит углекислота.

2. Понижением давления - гипотония.

3. Усилением продукции холестерина, который обволакивает ткани и мешает удалению углекислоты.

4. Усилением секреции - выделение мокроты, набухание слизистой, насморк.

Спазмы бронхов и сосудов уменьшают приток кислорода к тканям, вызывая гипоксию, а это для нас тоже плохо, поскольку:

5. Кислородное голодание ведет к расширению вен.

6. Кислородное голодание может привести и к гипертонии, т. к. возбуждение сосудов является реакцией организма на повышение работоспособности сердечно-сосудистой системы. Это защитная реакция - не допустить кислородного голодания.

7. Кислородное голодание возбуждает дыхательный центр в мозге и образует обратную связь, замыкает цикл нарушения самой важной функции жизнеобеспечения.

Откуда же при ее дефиците в природе организм берет углекислоту? Говорят, из химических реакций, которые проходят на клеточном уровне. Венозная кровь выносит ее в легкие, откуда она и удаляется с выдохом. Так учили нас в школе и продолжают учить по сей день. На самом деле, как показывают исследования доктора Бутейко, богатая

углекислым газом венозная кровь попадает в легкие, где углекислый газ растворяется в альвеолярном газе. Из альвеол легких углекислый газ поступает в артериальную кровь, где его содержание примерно до 6,5 процента.

При дыхании важно не "вымыть" глубоким вдохом-выдохом /гипервентиляцией/ углекислоту из легких. Если углекислоты в легких окажется мало, - а в воздухе, мы знаем, ее почти нет совсем, - в артериальной крови ее окажется не 6,5 процента, а много меньше. В результате возможен отток углекислоты из клеток в артериальную кровь, что приведет к нарушению баланса в клетках и, как следствие, к болезням.

Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой и направлена на то, чтобы сохранить в легких углекислоту. По ее словам, органы дыхания выполняют четыре функции, но люди плохо дышат, говорят, кричат и поют не потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно все это делать. Поговорка "учиться петь - это учиться дышать" и привела Стрельникову к открытию парадоксального дыхания. В молодости певица, она рано потеряла певческий голос, вместе с матерью искали способ восстановления и пришли к выводу: надо искать способ вдоха, который бы не допускал гипервентиляции легких. О выдохе нечего думать, он только следствие вдоха.

Итак. Парадоксальное дыхание заключено в тренировке активного вдоха и пассивного выдоха. Активный вдох идет в крайней точке каждого движения, сжимающего грудную клетку, при самой большой нагрузке. Вдох эмоциональный, резкий, быстрый, в согнутом состоянии, при максимальном повороте, при сжатой грудной клетке. Выдох происходит сам собой.

Вдохнуть - значит "взять" воздух. Как же это сделать в соответствии с законами Природы? Растопыренными пальцами ничего не взять. Точно так же "растопыренная" грудная клетка не сможет взять и задержать воздух лучше, чем собранная, сжатая. В минуты волнений, готовясь к нападению, "защите" и другим важным движениям тела, человек никогда не "раскрывает" свое тело, а всегда "собирает" его. Это выражение инстинкта самосохранения.

По мнению Александры Николаевны, механизм работы легких с "растопыренным" вдохом и вдохом на сжатых легких радикально отличаются. А именно, воздух, входя в легкие, расходится, если, делая вдох, мы раскрываем грудную клетку. Мускулатура органов дыхания не мешает воздуху проходить, т. е. мышцы остаются пассивными, не активизируются и не развиваются. А при переполненном толстом ки-

шечнике, нарушении двигательного режима, курении, злоупотреблении лекарствами и вредных условиях работы мускулатура органов дыхания вообще перерождается, не справляясь с большими четко определенными функциями дыхания. Так наступает астматическое удушье. Применяя лекарства, снимающие спазмы, продолжая неправильно дышать, мы провоцируем нарушения дыхания снова и снова, т. к. спазмалитики снимают следствие болезни. Причина же ее - неправильное поведение и неправильное дыхание, вызывающие спазмы, остается.

Если же при вдохе, мы сжимаем грудную клетку, мускулатура органов дыхания вынуждена мешать воздуху расходиться, сопротивляется ему, то есть она получает нагрузку, активизируется, а при хорошей тренировке развивается.

Повторение затаенных вдохов надо делать под счет от 1 до 8 и так далее многократно. Тогда тренировка идет легко и органично, поскольку счет физиологичен и созвучен вибрациям Природы. Не случайно же все фразы песен и плясок, вся музыка идет на счет 8,16,32.

Бакалавр Бостонского университета Джоан Батсон, изучая метод Стрельниковой, подметила ее физиологичность и полное соответствие ее "восьмерок" открытию американских ученых, исследующих мозговую деятельность. Работа мозга тоже осуществляется циклами на счет 4 и 8. Однако здесь есть и одно "но" - все, что не используется, отмирает. Любое же переполнение и перенапряжение вызывает болезнь. Следовательно, правильным можно считать только вдох, при котором воздух заполняет легкие до самых мелких дыхательных путей, без недостачи и без перегрузки. Поверхностный же вдох в этом плане кажется неверным, ибо обрекает на отмирание нижние, самые мощные доли легких.

Впрочем, внимательней посмотрим, какие же движения помогают затаенному вдоху. Легкие подвижны, и вдох заполняет их воздухом по-разному. Надо так вдохнуть, чтобы форма легких /узкая в верхней части и широкая у основания/ не искажалась, тогда легче задержать дыхание.

Легкие напоминают по форме конус. Разделены на доли: левое на две, правое - на три по диагонали. Если при вдохе раскинуть руки, воздух заполнит преимущественно верхние узкие доли легких и расширит легкие вверху, искажая их форму. Обратите внимание на спину астматиков. Грудная клетка искажена, ребра изогнулись и образуют выпуклую бочкообразную емкость, начинающуюся от 8-го позвонка и спадающуюся около 14-15-го. Задержать вдох в таких легких трудно.

Если же обнять плечи, воздух заполнит легкие от верхушек до дна, проходя преимущественно вниз, в спину. Форма легких сохраняется. Если мы кланяемся, делая вдох, то воздух расходится на предельную глубину, заполняет легкие до мельчайших путей без искажения формы легких и перегрузок, так как вдох - мгновенный. Он подсказан инстинктом самосохранения. Вдох быстрый на сжатой грудной клетке "собирает" наше тело, готовя его к нападению или защите. Чтобы поднять что-то с земли, мы наклоняемся и делаем вдох, подавая /в момент нагрузки/ воздух в организм. Воздух поступает в легкие через гортань. Направление ее - диагонально. Посмотрите на ветви деревьев, на наши вены - все связи в Природе диагональны. Вдох связывает верхние части органов дыхания с их дном. Следовательно, вдох, направленный в легких в нижние доли, в спину - единственно верный, естественный вдох. Не случайно, когда нам плохо, мы сгибаемся. Производя эмоциональный вдох, мы тренируем не только мускулы, но и нервы.

Тренируя вдох, парадоксальная гимнастика способствует увеличению воздушного резерва организма и восстанавливает газообмен на всех уровнях жизнеобеспечения, если он нарушен. Чем хуже самочувствие человека, тем нужнее тренировка вдоха на движениях, сжимающих грудную клетку.

ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ ВДОХА.

Наш предок, пытаясь распознать опасность, постоянно нюхал воздух.

Только обоняние давало ему информацию о затаившемся враге или добыче. Надо тренировать активный, естественный вдох предков.

Первое правило. Думайте: "Тревога! Гарью пахнет!" Резко, шумно нюхайте воздух, как собака след. Не стесняйтесь, яростно, до грубости нюхайте воздух. Это поможет вам купировать приступ удушья.

Второе правило. Выдох - результат вдоха. Не мешайте ему уходить после каждого вдоха, но лучше ртом, чем носом. Думайте: "Тревога! Гарью пахнет!" Вдыхайте, сжимая грудную клетку.

Третье правило. Накачивайте легкие, как шины в темпоритме песен и плясок: 4 или 8. Темп вдоха 60-72 в минуту. 96 вдохов - это "сотня", 960 вдохов - это "тысяча".

Норма обычного урока 100-1200 вдохов, до 2000 вдохов для практически здоровых людей. Страдающим астмой лучше ограничиться 600 вдохами на урок и повторять урок до 5 раз в день. Особенно важно

накачать легкие за час перед сном. Это - борьба за сон. 4000 вдохов за день - хорошая норма для оздоровления. 2000 вдохов укладываются в 35-37 минут.

Четвертое правило. Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко. Больные - сериями по 4, 8 вдохов лежа и сидя или стоя, по 8, 16, 32 вдоха стоя. После трех недель тренировок - 96 вдохов. Но для больного 960 вдохов 2 раза в день.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПАРАДОКСАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.

1. Разминка. Тренируйте по 2, 4, 8 вдохов в темпе прогулочного шага. Всего 96 шагов. Опять думайте: "Гарью пахнет!". Резко вдыхайте, чтобы ноздри слипались.

2. Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево резко в темпе шагов. Думайте: "Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?" Нюхайте воздух. Всего 96 поворотов.

3. Ушки. Покачивайте головой, будто кому-то говорите: "Ай-ай-ай, как не стыдно!" Тело не должно поворачиваться. Правое ухо идет к правому плечу - вдох, левое ухо - к левому плечу - вдох! Плечи неподвижны.

4. "Малый маятник". Кивайте головой вперед - вдох, назад - выдох без внимания на нем. Ноздри должны двигаться, склеиваться в момент вдоха. Всего 96 вдохов.

5. "Кошка". Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Чуть-чуть присядьте, поворачивайтесь то влево, то вправо и шумно нюхайте воздух при вдохе. Это упражнение останавливает приступ астмы. Его можно делать. Всего 96 вдохов.

6. "Насос". Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Голову не поднимайте, смотреть вниз на воображаемый насос. Повторять вдохи одновременно с наклоном часто, ритмично, легко. Всего 300-500 вдохов.

7. "Обними плечи". Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью. Бросайте руки навстречу друг другу, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая - левую подмышку. Вместе с броском рук, когда они теснее всего сошлись, сделайте короткий шумный вдох. Всего 300-500 вдохов.

8. "Большой маятник". Это слитное, похожее на маятник: "насос"

- "обними плечи." Наклон вперед, руки тянутся к земле - вдох, наклон назад, руки обнимают плечи - тоже вдох. Всего 200 вдохов.

После инсульта, инфаркта, других тяжелых болезней, гимнастику надо начинать с движения головы и "обними плечи" лежа, "насос" - сидя. Почувствовав себя лучше, встаньте.

Статистика А. Н. Стрельниковой показывает, что парадоксальная гимнастика избавляет от смертельного страха астмы, других заболеваний органов дыхания и многих не упомянутых здесь соматических заболеваний. ...Теперь о дыхательной гимнастике для волевой ликвидации глубокого дыхания по методу К. П. Бутейко /ВЛГД/, которая увеличивает задержку дыхания на максимально возможное время /на вдохе или выдохе, по мнению автора, значения не имеет/.

1. Надо определить максимальную паузу: затаить дыхание /даже прикрыть нос/ на максимально терпимое время по секундомеру. Скажем, получилось: П мах = 20 секунд.

После этого человек должен перейти к нормальному дыханию, без глубоких вдохов.

2. Определить минимальную рабочую паузу дыхания.

$$\text{П м п} = \frac{\text{П мах}}{2} = \frac{20 \text{ сек.}}{2} = 10 \text{ сек.}$$

3. Путем деления 60 секунд на максимальную паузу определить главную характеристику дыхания - глубину /ГД/:

$$\text{ГД} = \frac{60 \text{ сек.}}{\text{П мах}}$$

При нормальном дыхании она равна единице. При нарушенном — выше единицы. Например, максимальная пауза у больного - 20 секунд. Это значит, что глубина дыхания у него:

$$\frac{60}{20} = 3.$$

Иначе говоря, человек поглощает кислорода втрое больше.

Усиливают глубину дыхания: эмоции, обильная еда, малоподвижность, жара, кардиамин, кофе, чай, шоколад, какао, цитрусы, бульоны, молочные продукты. Оно в свой черед порождает неврастению, бессонницу, шум в ушах, снижает умственные способности, ухудшает память, обеспечивает хронический насморк, туберкулез, астму, спазмы сосудов, головную боль, язвы, гастриты, колиты, болезнь ногтей, зубов.

Уменьшают глубокое дыхание - голод, физические нагрузки, сон

на животе, водные процедуры, занятия хатха-йогой, дыхательная гимнастика. Нельзя начинать тренировки по ВЛГД при остром тонзиллите, при грибковом заболевании ног, если применялись гормональные препараты /преднизолон, гидрокортизон и т. д./.

В последние годы за лечение ликвидацией глубокого дыхания берутся медкооперативы, освоившие методику быстрого наращивания максимальной паузы дыхания. Но они часто не учитывают общей зашлаковки организма. Ведь метод вызывает расширение дыхательных путей и сосудов без предварительной их очистки. Болезни обостряются, случаются кровоизлияния во внутренние органы. Но предприимчивых кооператоров это уже не волнует. Их показатель - максимальная пауза при дыхании. Думаю, что любая физическая нагрузка, тем более тренировка дыхания, должна проходить только в состоянии внутренней чистоты тела, рационального питания, режима работы.

Существует множество методик тренировки. Лично я применяю наиболее медленную, щадящую, с медленным и осторожным наращиванием максимальной паузы. А стремящиеся к быстрым результатам хозрасчетные кабинеты применяют ее способ, разработанный Бутейко в 70-е годы:

Дата	Макс. пауза /сек./	Мин. пауза /сек./	Задержка дыхания /сек./	Норма дыхания /мин./	УПР. 2		УПР. 3		… ..	УПР. 10		Всего
					задержка. дыхания.	норма дыхания	задержка дыхания	норма дыхания		задержка дыхания	норма дыхания	
1.3	20	10	11	5	12	5	13	5	…	20	5	8 дн.
9.3	24	12	13	5.	14	3	15	5	…	24	5	8 дн.

Восемь дней выполняется гимнастика с наращиванием паузы от минимальной /равной половине максимальной/ до максимума в первый день определения. Потом определяется новая максимальная пауза, новая минимальная и производится тренировка с увеличением паузы через 5 минут нормального дыхания. Цель - дойти до максимальной паузы - 60 секунд. Общая сумма задержек дыхания в сутки, по расчетам Бутейко, 342 сек. Эту сумму можно набрать неоднократной тренировкой в день и одиночными задержками /на работе и дома, вне тренировок, при любых видах занятости/. Размер одиночной задержки должен быть взят из вашей схемы тренировки. Интервал между одиночными задержками - от 15 минут до полутора часов.

В процессе тренировок возникает неожиданно резкое ухудшение общего состояния с головной болью, ломотой в суставах, выбросом

слизи через рот, нос, мочевые пути.

Это ломка. Выход организма на определенный рубеж с выбросом шлаков, ранее крепко законсервированных в теле и определяющих ту или иную степень зашлаковки и хронической болезни человека. С началом ломки тренировки по наращиванию максимальной паузы надо начинать с самого начала, с первой величины максимальной паузы. Например, с 20 секунд.

Вторая ломка наступает на несколько большей максимальной паузе дыхания. Тренировки в этот период надо снова начать от первой величины максимальной паузы.

Всего будет три периода ломки. После чего наращивание задержки дыхания идет более спокойно и безболезненно. Общее самочувствие заметно улучшается.

При выполнении упражнений надо помнить:

1. Дышать нужно в хорошо проветренной прохладной комнате или на улице.

2. Если во время урока дыхания по схеме - одна ноздря заложена, закройте ее и дышите только свободной.

3. Старайтесь всегда дышать "тренировочно", пока этот темп не станет вашим автоматическим.

4. Чтобы определить, насколько глубоко мы дышим, нужно сесть перед зеркалом и посмотреть на "яремную впадину" на шее. Чем глубже она втягивается, тем глубже дышим.

5. Дышать нужно грудью, а не животом.

6. Во время ломок перед тренировкой дыхания за 20 минут можно выпить горячей воды, принять ванну, погреть ноги или вымыть горячей водой голову и замотать полотенцем.

7. Уроки тренировочного дыхания можно делать везде - в транспорте, гуляя на улице, лежа в постели, идя на работу, но не раньше, чем через 2 часа после еды.

8. В начале тренировок болят мышцы шеи и живота, и в груди появляется "ком". Это говорит о перестройке организма на новое дыхание.

9. В начале тренировок старайтесь меньше говорить.

10. Больным с тяжелыми приступами астмы тренировку надо проводить 4-5 раз в сутки.

11. Спать - на животе или правой стороне.

12. Всем астматикам входить в помещение с улицы или выходить надо после нескольких минут тренировки дыхания.

13. При активной тренировке надо избегать всех методов лечения

лекарствами и травами.

Описанный выше метод тренировки дыхания, конечно, очень отличается от форсированного увеличения задержек дыхания в нынешних кооперативах. Но описанная методика хороша осторожным входом в новый режим дыхания и легко осваивается самостоятельно.

9 ТАЙНЫЙ КОД ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ

"Удаляясь от условий общества и приближаясь к природе, мы невольно становимся детьми: все приобретенное отпадает от души, и она делается вновь такою, какою была некогда и, верно, будет когда-нибудь опять."

М. Ю. Лермонтов.

Приезжая в различные города с лекциями по естественным методам оздоровления, все больше убеждаюсь, сколь глубоко въелась усталость, страх перед лавиной болезней и невероятно притупился интеллект слушателей, порой и формально высоко образованных. Ложный стыд назвать части тела своими именами, незнание элементарных вопросов физиологии, невежество в вопросах питания и физкультуры и абсолютная вера в правоту учебника 60-летней давности характерны, увы, для большинства.

А в апреле - 90-го совершенно случайно попала на курс Аюрведы Махариши. Той самой науки о здоровье, которую вот уже более 30 лет внедряют в здравоохранении многих цивилизованных стран, которая все больше завоевывает умы и сердца специалистов - медиков. В зал, где собрались 800 слушателей курса, признаться шла с сомнением, хотя душой и без того давно прикипела к истории и культуре древней Индии. И с первых же лекций я поняла, что судьба сделала мне подарок. Аюрведа Махариши - действительно уникальная система естественного здорового образа жизни. А потом был Всемирный конгресс ее специалистов. Вечерами по радиотелефону мы слушали выступления самого Махариши, доктора Чопра и других ученых и экспертов. Но больше всего восхитил меня эффект от применения трансцендентальной медитации. Практика ТМ стала для меня настолько желанной, что я стала просто мечтать о таком центре в нашем городе Шахты. Всесоюзный центр нетрадиционных методов оздоровления помог, и

уже в августе специалисты из США, Англии, Индии провели у нас практическое обучение 1700 человек. Оно вызвало такой интерес, что несколько циклов подряд пришлось провести еще в Ростове-на-Дону и думать о том, чтобы в году 1991 постоянно действующий центр открыть в нашем клубе здоровья "Надежда."

Как у нас относятся к этим лекциям, которые по-английски читают специалисты международной ассоциации из Индии, США, Швеции, Югославии, Великобритании и других стран? Мягко говоря, по- разному. И неудивительно. Прокрустово ложе материализмом воспитанных понятий о человеке, его мышлении и психике не вмещает космически безграничного подхода Аюрведы Махариши. Исподтишка, а то и явно сопротивляются "импортной зауми". Прежде всего - начальники от идеологии, вахтеры от медицины, белые и черные колдуны от "патриотических, истинно нашенских" ведомств. Даже не вникая в суть этого жизнелюбивого учения, просто заранее отрицают, высокомерно хихикают, суют старые палки в организационные колеса. Хотя бы удосужились поговорить с людьми, которые жадно припали к этому спасительному источнику вековой мудрости! Ну невозможно же не увидеть, не понять их радости обретения независимости, исчезающего страха за свое завтра, очищения нервной системы от стрессов. Всего за пять встреч Учителю Аюрведы Махариши удается то, что годами и десятилетиями не могут осуществить идеология и медицина. Люди меняются буквально на глазах! Но снова вопросительные голоса из-за угла: как, опять чужеземцы учить будут? Что, у нас своих профессоров с доцентами не хватает? "Да и быть не может, чтобы какими-то своими пришептываниями уводили больного человека от нервного отделения или операции, от безотчетного страха или из-под ловких рук новоявленного экстрасенса!"

Жаль, да снова повторяется печальное обыкновение российского народа - не дорожить своими собственными пророками и покаянно удивляться, когда их гениальные предсказания возвращаются к нам уже "в завидных одеждах иноземного признания". Именно так, на мой взгляд, произошло с идеей трансцендентальной медитации.

Прекрасные же ростки взошли в России на рубеже XIX - XX веков! Философский подход к трансцендентальному сознанию человека высказал Николай Федорович Федоров. Но особый интерес в этом плане представляют, пожалуй, работы физика-космиста Константина Эдуардовича Циолковского и врача-нейрохирурга Валентина Феликсовича Войно-Ясенецкого. Работая в совершенно разных областях науки, они оба пришли к выводу о месте во Вселенной и возможностях нашего

сознания, совершенно отличающемуся от представлений материалистов. Именно Войно-Ясенецкому принадлежит мнение, что у человека два вида сознания - обыкновенное, феноменальное, использующее пять органов чувств, и трансцендентное - использующее сверхспособности мозга, тончайшую интуицию, ясновидение, способности особого, мистического значения неизвестной пока природы.

В своей работе "Дух, душа и тело" он говорит так: "Для обнаружения сверхсознания, для проявления трансцендентных способностей нашего сознания необходимо, чтобы угасло или, по крайней мере, значительно ослабело нормальное, феноменальное сознание". Французский философ Дю-Прель приводит для выражения этой мысли удачное сравнение: звезды льют свой свет беспрестанно, но при солнечном свете мы не видим света звезд; надо, чтобы зашло солнце и наступила ночная тьма, и тогда звезды засияют для нас.

Пока наша жизнь протекает в калейдоскопе внешних восприятий, пока в полную силу работает наше обычное сознание, никогда не прекращается деятельность сознания трансцендентного - скрыта.

...Конечно, первые предложения о ТМ уходят очень далеко, о ее существовании говорили еще мудрецы Индии и Греции, ученые древней Александрии. В средние века о трансцендентальном сознании писали Парацельс, Ван Гельмонт, Кампанелла. Немецкая теология утверждала такой образ: "У души человека два глаза. Один может созерцать вечное, другой - только временное и сотворенное. Но эти оба глаза нашей души могут делать свое дело не оба разом, а только так, что когда наша душа вперяет свой глаз в вечность, левый ее глаз должен отказаться вполне от своей деятельности и пребывать в бездействии, отдыхать. Когда же действует левый глаз души, то есть когда ей приходится заниматься временным, сотворенным, тогда от деятельности своей, то есть от созерцания, должен отказаться правый глаз".

Но, как видим, и у нас некогда была собственная возможность остановиться на этом учении, подумать всесторонне и поставить на милосердную службу соотечественникам. Итак, чтобы задействовать трансцендентное сознание для оздоровления, нужно закрыть "левый глаз души", ибо сознание наше не может служить сразу и обычным чувствам, и вечному интеллекту. Именно эту задачу - дать отдых обычному сознанию и включить более глубокие уровни нашего сознания, не задействованные на протяжении всей жизни, - и решает практическая трансцендентальная медитация. Она учит человека ставить эти возможности прежде всего на оздоровление организма, совершенствование интеллекта, интуиции, тонких способностей человека.

Объясняя возможности трансцендентального сознания, Войно-Ясенецкий религию назвал одним из "врат" к Божественному Разуму Природы. О том и говорит в своей книге "Дух, душа и тело", запрещенной в Советском Союзе и обрекшей ученого на долгие мытарства: "Если бы книгу можно было напечатать, она имела бы огромное значение в деле религиозного просвещения отпавших от веры или никогда не знавших ее". В самом деле, в небольшом по объему произведении как раз и затронуты проблемы, к которым только в последние годы проявили интерес академическая наука и общественная мысль. Остается только восхищаться прозрением этого человека, в столь "стесненных обстоятельствах" написавшего аргументированную, логически безупречную работу. Как богослов и ученый, он вполне логично соединил данные физиологии, биологии и философии с богословскими интуициями и авторитетами Священного писания. Не зря в Институте нейрохирургии имени Бурденко установлен бюст ученого: в рясе, с панагией на груди. Церковь назвала его митрополитом Лукой. Мир знает автора книги "Дух, душа и тело" как митрополита Симферопольского Луку. У нас его не знают даже медики, для которых он вполне мог бы стать образцом на редкость профессиональной и самоотверженной хирургии.

Домашний арест и тяжкий пресс цензуры не миновал и Константина Эдуардовича Циолковского, которого мы знаем только как автора проектов космических кораблей. А ведь это только какая-то сотая часть его трудов. Все остальное - Теория космических эр, на которой Сталин синим карандашом размашисто написал: "Хранить вечно, публикации не подлежит." Это теория о Едином информационном поле Галактики, как всеобъемлющей субстанции, хранящей Интеллект Природы. Именно кусочек такого Интеллекта заложила Природа в ткани мозга каждого из нас. Это Разум наш, и он должен поддерживать связь с Источником Разума Природы, питаться от него, как от своего космического источника. Именно это и объясняет нам теперь по-английски Аюрведа Махариши. Она уже тридцадь лет учит людей чувствовать Единое поле Разума Вселенной, познать себя как порождение этого Поля и с помощью трансцендентальной медитации выходить с ней на связь.

Последняя четверть XX века вообще оказалась щедрой на бедствия, болезни, политические и социальные неурядицы. Человечество переживает период длительного угнетения и ожидания Апокалипсиса. Ни одно правительство мира, ни одно министерство здравоохранения ни в одной стране не может дать людям возможность обрести здоровье и

спокойную уверенность в завтрашнем дне. Лучшие умы человечества, как сотни и тысячи лет назад, пытаются найти ошибку в развитии своего общества. Чтобы открыть дороги к здоровью прежде всего, к разумному мышлению и действию человека, к исключению причин порочного круга противоречий, ранящих человека и уродующих общество.

Одним из замечательных представителей Человечества наших дней стал индийский ученый, владеющий современными представлениями квантово-механической физики Махариши Махеш Йоги, выпускник университета в Аллахабаде. Впервые о нем заговорили в 1957 году, когда он покинул Гималаи, где 14 лет жил отшельником и отправился по свету с миссией - помочь людям почувствовать себя здоровыми и счастливыми. Он побывал более чем в ста странах. Глубина познаний Махариши в области древнеиндийских философских учений йоги, их прикладная направленность быстро снискали ему непревзойденный авторитет. Американские ученые с присущим им прагматизмом, состоятельные предприниматели своими средствами оказывали ученому значительную поддержку. И Махариши приступил к организации специальных учебных учреждений для просвещения народов в естественных методах оздоровления организма и очищения сознания от дурмана костыльной цивилизации и социально-политических химер.

Квинтэссенция идей доктора Махариши - учение о творческом разуме и Едином поле, которое, по его мнению, согласуется со всеми известными науке законами Природы и общественного развития. Махариши говорит: "Достижения квантовой физики демонстрируют унификацию всех частиц и сил Природы в Едином поле. Оно представляет собой общий закон Природы, по которому развивается жизнь на нашей планете и сообщество людей. Вступить в контакт с объединенным Полем, существование которого доказано современной наукой и Ведами в древности, позволяет техника трансцендентальной медитации. Опыт и познание такого Поля позволяет создать новый базис для успешного обучения фундаментальным основам каждой науки."

Видные американские ученые подтвердили выводы Махариши о скрытых возможностях человеческого сознания. Человеческое сознание вступает в связь с Единым полем путем медитации, основы которой заложены древним учением индийских йогов. Глубокая умственная и физическая релаксация уменьшение напряжения изменяет характер деятельности нервной системы, восстанавливается нарушенная связь нервной и физической деятельности человека. В

результате улучшается здоровье, достигается гармония с окружающей природой, повышаются творческие возможности человека. Более сложная программа носит название Сидхи. Она помогает благодатно воздействовать на общество.

Стратегическая цель программы Махариши определяется девизом: мир без войн и болезней. "Человечество - это единая семья народов, которая больше не хочет жить в постоянном страхе перед угрозой войны и растущего терроризма."

Для спасения мира от уничтожения он считает необходимым достижение гармоничных отношений между людьми, народами и государствами на основе использования законов Природы, сконцентрированных в Едином поле.

Аюрведа Махариши быстро обрела сторонников в медицинских кругах многих стран. Отличные результаты лечения разных, в том числе тяжелых заболеваний, низкая его стоимость, отсутствие неблагоприятных побочных явлений убеждают лучше любых доводов. Аюрведа предлагает двадцать подходов предупреждения болезней и борьбы с ними. Среди них - стимуляция иммунной системы, очищение организма и кишечника в первую очередь, уход за кожей, рациональное питание, психологическая релаксация. Все это дает ощутимые результаты. На состоявшейся в 1989 году Международной конференции медики из 18 стран Европы и Америки обратились к коллегам, общественности и правительствам всех стран с призывом способствовать широкому внедрению Аюрведы Махариши в медицинскую практику. Быстрее других эффективность этой системы распознали врачи США. Самая современная аппаратура и лаборатории доказывают сегодня эффективность Аюрведы Махариши в профилактике и излечивании от болезней. Владеющие практикой ТМ дают снижение заболеваний сердечно-сосудистой системы на 87,3 процента, а злокачественных новообразований - на 55,4 процента. Если бы кто-то получил фармакологический препарат, устойчиво снижающий заболеваемость хотя бы одним только инфарктом миокарда на 50, не говоря уже о 80 процентах, это событие праздновали бы во всем мире как одно из грандиознейших достижений медицины нашего времени. К сожалению, этого до сих пор не произошло. Между тем ТМ не только эффективное профилактическое средство, но и не имеет вредных побочных действий, чего, как правило, нельзя сказать о многих лекарственных средствах.

У занимающихся ТМ нормализуется уровень холестерина в крови, артериальное давление. Главное условие - обучение должны вести

специально подготовленные инструкторы по ТМ.

В мире открыто более 130 соответствующих университетов, созданы повсеместно центры для здоровых и больных людей. Над раскрытием секретов древних индийских врачевателей работают в таких известных научных учреждениях, как Массачусетский технологический институт, Университет штата Огайо. Тысячелетний опыт таких систем врачевания как Аюрведа, сидха, натуропатия, методы, заимствованные у йогов, в этих клиниках - равноправные партнеры современной медицины.

Чтобы понять великое благо, которое несет Аюрведа Махариши нам, жестко воспитанным на материалистической философии, в которую с трудом вписываются даже популярные теории и методы, нужно попробовать посмотреть на мир шире и раскованней. Для защиты Человечества нельзя пренебрегать никакими гуманными мерами.

Любопытна точка зрения учения Махариши Аюрведы на различные религии. Это глобальное учение считает, что любая религия, возникшая на определенной стадии развития народов, по-своему реализовывала идею Единого поля в своих учениях и медитациях.

Ощутимые успехи Аюрведы Махариши в борьбе за здоровье завоевывают все более убежденных сторонников во многих странах. И советская медицина наконец-то решила повернуться лицом к Аюрведе: в Москве открыто первое советско-индийское предприятие при ЦНИИ Госкомспорта СССР. Обучение ведут специалисты Международного университета американского штата Айова во главе с доктором Робертом Шнайдером.

...Очень выросли темпы жизни. От человека требуется все больше энергии, творчества, и мы порой не можем справиться с потоком сложностей. Нам всем свойственна реакция на угрозу, и частое ее проявление блокирует естественные функции тела и мозга. Это и есть остаточный стресс, который стал проблемой здоровья и жизни.

Мы не всегда можем адаптироваться к стрессам или убрать причины, их вызывающие. Но многое можем сделать для того, чтобы защитить себя от стрессов. Природа снабдила нас одним из самых лучших способов справляться с переживаниями и невзгодами - регулярной релаксацией и регулярными упражнениями. Чтобы успокоиться, многие начинают курить, пить алкоголь, кофе или чай. А для того, чтобы заснуть, принимают транквилизаторы, от которых мозг истощается, сон становится неглубоким, а вместо здорового сна приходят беспокойные назойливые мысли.

Когда мозг теряет способность перезаряжать свои собственные ак-

кумуляторы в соответствии с требованиями жизни, он перестает функционировать нормально.

Для большинства наших людей характерны нетерпение, агрессивность и честолюбие. Они знают цену времени, всегда спешат, имеют много обязательств. Это тот самый стиль жизни, который ведет к стрессам и потере здоровья. Эти люди быстрее сожгут себя, чем добьются осуществления своих амбиций. Да и кто из нас не испытывал стрессов! Мышление в результате становится менее ясным, энергия снижается, трудно прийти в норму. Перестаем владеть собой, а из-за этого новые стрессы. Попадаем в порочный круг, если не умеем восстановить естественное равновесие, энергию и способности. Человек чувствует себя как бы "выгоревшим" изнутри.

Общество не дает эффективного средства от стресса. Людям же нужен доступ к источнику энергии, интеллекта, творческих способностей и гармонии. Получить это можно только от практики трансцендентальной медитации, которая позволяет ежедневно освобождаться от стрессов.

Что же это за источник? Доступен ли он каждому? Да! Понаблюдайте за птицами и деревьями, звездами, землей, рекой, клетками и молекулами, вообще за жизнью. Высокую степень целесообразности и интеллекта найдете везде. Именно физики - представители самой конкретной науки о происхождении Вселенной - в последнее время поняли, что Природа содержит в себе источник упорядоченности и интеллекта. Они называют этот источник Единым полем всех естественных законов природы, единым источником происхождения материальных и силовых полей Природы. Это позволяет сделать вывод, что на самом глубоком уровне все в мире взаимосвязано и что Единое поле является основой изумительной гармонии и порядка, которые мы обнаруживаем в Природе.

Может ли существовать практика его познания? К счастью, природа разработала и дала каждому свою машину - мозг. А доступ к космическому компьютеру имеем при помощи наших собственных органов чувств. Человеческий мозг намного сложнее любого компьютера, а поэтому наилучшим образом приспособлен к использованию источника энергии полного природного потенциала с его врожденными качествами - творческими способностями, интеллектом, гармонией. Иначе говоря, все мы внутри себя имеем почти безграничный интеллект, безграничный потенциал возможностей, хотя используем, по мнению некоторых ученых, всего 5-10 процентов.

Именно простая техника ТМ открывает доступ к бесконечному

потенциалу. Остается только научиться обращать свое внимание внутрь себя. Обычно оно бывает обращено или на происходящее вокруг, или же на собственные мысли. А вот ТМ направляет его внутрь, к самому молчаливому и спокойному состоянию. Активные уровни мышления выходят за свои пределы, т.е. становятся трансцендентальными. Такое состояние сознания очень освежает, расслабляет и успокаивает. К тому же спокойные уровни мышления являются более сильными. При помощи ТМ мы получаем доступ к самому глубокому плодотворному сознанию. А систематическая практика развивает способность использовать наш интеллектуальный потенциал все полнее.

ТМ может заниматься каждый: естественна, проста и доступна. Не нужно ради нее отказываться от привычного образа жизни, не надо искать специальных условий, странных одежд, отказываться от религии и т. п. Начав заниматься ТМ, вы научитесь ощущать тишину внутри себя, мозг станет спокойным и умиротворенным, он отдыхает, не отключаясь, тело избавляется от напряжения и становится расслабленным. Процесс можно сравнить с тем, как садовник поливал корни растения: все и каждую отдельную часть растения. Так и ТМ питает и балансирует все аспекты жизни и намного улучшает способности к концентрации внимания, уверенность в собственных возможностях, способность личности интегрироваться в обществе, творческие способности, все виды памяти, координацию духа и тела. Значительное улучшение состояния было отмечено при мигренях, гипертонии, ангине, фобиях, нейродермитах, неврозах, коронарной недостаточности, бессоннице.

Обычно различают три состояния: бодрствование, сон и сновидение. Во время ТМ возникает четвертое и главное. Оно приносит - бодрствование и отдых, совершенно не похожий ни на сон, ни на сновидение, поскольку дает гораздо большую физиологическую компенсацию. В то же время сигналы, принятые энцефалографом в разных участках мозга, показывают гораздо большую упорядоченность и связность мышления, чем при обычном бодрствовании.

Следовательно, вырабатывается способность противостоять волнениям и чувствам смятения. Мысль становится богаче творчески, четче, яснее, усиливаются ее побудительные мотивы, облегчается достижение успеха в любых начинаниях.

Вместе с тем еще в 1960 году Махариши предсказал и эффект обратной связи, когда каждый из медитирующих оказывает и благотворное воздействие на все общество. Сейчас его называют "эффектом Махариши." Причем эксперты подтверждают, что существенное вли-

яние отмечается уже там, где ТМ занимается один процент населения. В 1975 году после первой проверки эффекта, подтвердившей его предсказания, Махариши сказал: "Через окно науки мы видим рассвет новой эры." Он назвал ее эрой просвещения, жизни без страха, проблем, болезней и несчастий. И наступить она может только благодаря положительному влиянию людей, занимающихся трансцендентальной медитацией. Влияние ТМ на коллективное мировое сознание было отмечено в 1983 году, ученые США провели эксперимент, в котором участвовало 70 тысяч медитирующих из 50 стран. Было предсказано, что он приведет к значительному повышению качества жизни во всем мире благодаря созданию атмосферы доверия и оптимизма. Ученые действительно отметили воздействие его на многие события в мире, международные конфликты, мировую экономику. Положение в этих сферах значительно улучшилось по сравнению с периодами, предшествовавшими эксперименту. Любопытно, что по окончании эксперимента все вернулось на круги своя. Поэтому, чтобы эффект ощущался постоянно, планируется создание групп из 7000 человек, занимающихся ТМ в одном месте.

Обучиться трансмедитации можно за пять встреч с Учителем в центрах, которых Университет организует по всей стране.

Первая встреча - рассказ о пользе ТМ для организма и творческой активности.

Вторая - личная беседа с Учителем, который подберет вам мантру - своеобразный код нервной системы, звуковое сочетание, не имеющее смыслового значения. Применяя код, вы и сможете ввести в действие глубокие потенциалы вашего разума - более сильные, спокойные и неиспользуемые. Подбор мантры может осуществить только специально подготовленный Учитель. Это так же важно, как определить группу крови при гемотрансфузии. Во время второй встречи происходит и первая практика ТМ.

Третья встреча - детальный разбор механизма ТМ, принципов, положенных в ее основу. Объясняется корренное отличие техники ТМ от всех других медитаций.

Четвертая и пятая - более детальное ознакомление с принципами ТМ, обсуждение вопросов, возникших в процессе индивидуальных уроков, отработка техники ТМ.

Эта программа, включающая 5-6 встреч, обычная программа практической ТМ для начинающих, практикуемая во многих странах мира. Кроме того, каждый из вас сможет принять участие в освоении углубленной программы, а также стать Учителем ТМ или освоить

программу ТМ - Сидхи, ускоряющую пользу, которая может быть получена во время занятий ТМ. Напоминаю, что один из центров ТМ отныне действует в нашем городе Шахты.

...Итак, трансцендентальная медитация связывает наше сознание с бесконечным резервуаром энергии, творчества и интеллекта, которые спрятаны глубоко внутри нас. Это Единое поле всех законов Природы - чистое сознание, - которое лежит в основе эволюции жизни вообще и которое способствует этой эволюции.

Вызывая к жизни самый основной уровень существования, простая процедура трансцендентальной медитации может улучшить жизнь любого человека и любого общества, поднять ее на уровень ее полного достоинства.

НЕСКОЛЬКО ВОЗМОЖНЫХ ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ.

- ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ ТМ?

Тысячи людей подтверждают, что она снимает усталость и напряжение, дает энергию и ясность мысли. Это самый простой способ "перезарядить батареи" на каждый день, освежить интеллект и природные творческие способности.

- ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ТМ?

Просто чувствуем, как успокаивается мозг, как все больше расслабляется наше тело. Словом, это очень легкая и радостная практика.

- СЛЕДУЕТ ЛИ УСПОКОИТЬСЯ НАКАНУНЕ МЕДИТАЦИИ?

Нет. Занимайтесь, даже если возбуждены: воздействие состоится независимо от вашего состояния и настроения.

- ПРИДЕТСЯ ЛИ ОТ ЧЕГО-ЛИБО ОТКАЗЫВАТЬСЯ ИЛИ МЕНЯТЬ ДИЕТУ?

Нет абсолютно никакой необходимости. Просто медитируем дважды в день и продолжаем жить, как

- МЕШАЕТ ЛИ ЗАНЯТИЯМ МЕДИТАЦИЕЙ ШУМ?

Тоже не препятствие. Нужно лишь найти место, где удобно усядетесь и закроете глаза. ТМ влияет автоматически, независимо от окружения, поэтому можете медитировать в любой обстановке - в поезде, в самолете, в автобусе и даже на скамейке в парке.

- ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ТМ РЕЛИГИЕЙ?

Нет, это род практических занятий. Если исповедуете какую-либо религию, ТМ поможет лучше осмыслить ее, хотя сама не зависит ни от веры, ни от религии.

- МОЖЕТ, ЭТО СВОЕГО РОДА САМОГИПНОЗ?

Он ведь всегда предполагает контроль, а при ТМ мозг находится в состоянии покоя и отдыха. Научные исследования показывают, что физиологические изменения во время медитации и широкий диапазон вызванных положительных результатов совершенно уникальны и коренным образом отличают ТМ от самогипноза.

- ЧТО ОБЩЕГО С ДРУГИМИ ВИДАМИ МЕДИТАЦИИ?

Другие предполагают наличие определенного контроля со стороны нашего сознания. Либо при помощи концентрации или путем созерцания. Обучиться ТМ очень легко, занятия ею не требуют никаких усилий и не включают в себя ни того, ни другого. В то же время исследования подтзерждают более глубокое и многообразное воздействие ТМ.

- МОГУТ ЛИ КОНКУРИРОВАТЬ С НЕЮ СПОРТ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Нет, хотя тоже доставляют удовольствие и несомненно пользу. Они не могут исцелить от глубоко проникших стрессов. Глубокий же отдых от них дает только практика ТМ.

- А ВДРУГ РАССЛАБЛЕНИЕ ЛИШИТ СТИМУЛА В ЖИЗНИ И ОСЛАБИТ МОТИВАЦИЮ ЧЕЛОВЕКА?

Наоборот, избавившись от стрессов и усилив энергию и ясность мышления, он станет более активным и удачливым в повседневной деятельности.

- ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ВЕРИТЬ В ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ТМ?

Она воздействует независимо от того, верим ли мы в это. Это как еда - не имеем же веры в витамины, протеины, минеральные вещества, даже не думаем за едой, какую пользу приносят. Нам просто нужно поесть. Так и с ТМ. Чтобы насладиться результатами, нужно просто заниматься ею два раза в день.

- НА СКОЛЬКО ВАЖНА РЕГУЛЯРНОСТЬ?

Польза имеет кумулятивный эффект, то есть накапливается, поэтому надо медитировать регулярно.

- МОЖНО ЛИ НАУЧИТЬСЯ ТМ ЗАОЧНО?

Обучение технике происходит в индивидуальном порядке. Ведь каждый из нас уникален и нуждается в том, чтобы накопленный на занятиях личный опыт медитации проверил только сам опытный учитель.

- КАК СКОРО МОЖНО ПОЧУВСТВОВАТЬ ПОЛЬЗУ?

Многие замечают ее уже через несколько дней занятий. Сроки эти варьируются в зависимости от личности, но как показали исследования, положительное воздействие накапливается по мере того, как человек освобождается от стресса.

СОДЕРЖАНИЕ

Редактор В.А. Огурцов
Оформление Н.В. Фурсов
Технический редактор Т.П. Рашина
Корректор Н.Ф. Сеген

ИБ № 10
Сдано в набор 30.03 93 Подписано в печать 15,04 93 Формат 60×84 1/16.
ЛР № 070108. Бум. газетная. Гарнитура Times. Усл. п. л. 6,27 Тираж 100,000.
. Заказ № 1409
Издательство "Приазовский край' : 344012, Ростов-на-Дону, ул. Мечникова, 120.
АО "Принтер" ": 346500, г. Шахты, пер. Красный шахтер, 68.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190